
జూలై'9
3-50

విసడమ్

అంతర్జాతీయ తెలుగు సాంస్కృతిక మాస పత్రిక

చందా వివరాలు

3 సంవత్సరాల చందా	రూ. 120/=
సంవత్సర చందా	రూ. 42/=
ఎయిర్ మెయిల్ (1 సం॥)	రూ. 200/=
సీ మెయిల్ (1 సం॥)	రూ. 100/=

చందా పంపవలసిన చిరునామా

రత్నా ఏజన్సీస్

9, దేశికారోడ్, మైలాపూర్, మద్రాస్-600004

ఫోన్. 73327

ఈ సంచికలో

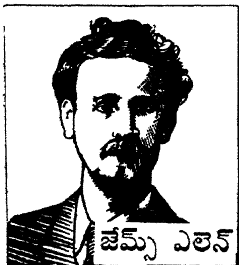
జూలై 1992

ముఖచిత్రం: సుజాతా శ్రీనివాసన్

తెలుగు 'విస్‌డమ్'కు ఇది 11వ సంవత్సర

ధ్యానం

విజయం వికసించిన విరివంటిది



విజయం అనేది ఎప్పుడూ ఒక ప్రత్యేక సూక్ష్మ మానసిక మార్గంలో సుస్థిరంగా ప్రేళ్లు తన్నుకుని ఉంటుంది. వ్యక్తిగత స్వభావాల మరియు ఇతర వివిధ స్వభావాల ఆధారంగా ప్రవృద్ధి చెందుతుంది గానీ ఒక ప్రత్యేక పరిస్థితి లేక పరిస్థితులను బట్టి కాదు. పరిస్థితులు సహజంగా గోచరించడం వాస్తవం ఈ పరిస్థితులు విజయంలో ఒక భాగమై ఉండవచ్చు. కానీ ఈ పరిస్థితులలోకి చొచ్చుకుని పోయి వాటి అంతర్యం గ్రహించి వాటిని సక్రమంగా వినియోగించుకుంటేనే తప్ప ఇవన్నీ నిరర్థకాలే.

ప్రతీ దిగ్విజయం వెనుక శక్తి సామర్థ్యంతో కూడిన కృషి సాధన ఉండక మానదు. ఒక ప్రత్యేక యోజనపట్ల నిరంతర మానసిక చింత ఉంటుంది. విజయం అనేది వికసించిన విరివంటిది. పువ్వు వికసించడం అకస్మాత్తుగా కనిపించ వచ్చు. అది సాధనమార్గంలో సార్థక కృషి

(మిగతా 3 వ పేజీలో)

సంపాదకుని పేజీ

సుస్పష్టమైన ఆలోచన

సుస్పష్టంగా, దోషరహితంగా, వివేకంతో ఆలోచించడం సామాన్యం కాదు అది అందరికీ సుసాధ్యం కాదు. అందుచేతనే ఏకొద్దిమందో మాత్రమే దానిని ఆచరించి అనుసరిస్తారు. ఆలోచించడం వల్ల ఆత్మావిష్కరణ ఏర్పడి మానసిక చంచలత్వం ఏర్పడుతుందనీ, తత్ఫలితంగా సుఖ సంతోషాలకు తీరని అంతరాయం ఏర్పడుతుందనీ ఒక విధమైన భ్రాంతితో భయపడతారు.



సుస్పష్టంగా ఆలోచించడానికి సుస్థిరమైన నిరంతరాభ్యాసం ఉండి తీరాలి దీనికి తగిన ఉత్సాహం, ఉత్తేజం ఉంటేనే యోచనా సామర్థ్య విశిష్టత అభివృద్ధి పొందుతుంది. ఉత్సాహం అనేది ప్రాతిపదికం. పునాది వంటిది. ఇదే సుస్పష్టమైన యోచనా సామర్థ్యతకు ఉత్ప్రేరకంతో అభిలాషను కలిగిస్తుంది. ఆ తరువాత నీ మనోఫలకం మీద పరమధ్యేయం చిత్రం సుస్పష్టంగా ఏర్పడడానికి ఏకాగ్రత సహకరిస్తుంది.

"గతం గురించి సమగ్రావగాహన గలవారికి
వర్తమానంలో సమదృష్టి అలవడుతుంది."

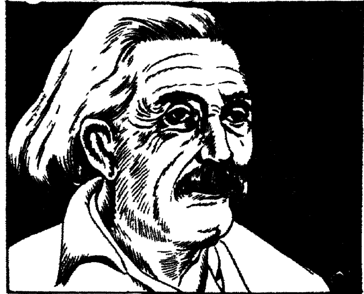
యోచనలు అనేకం ఉంటాయి ఒకదాని తరువాత మరొక దానిని ప్రత్యేకంగా ఆలోచించడానికి పూనుకో దానిని సక్రమంగా పూర్తి చేసుకో. తిరిగి తిరిగి విషయాన్ని మనసులోకి తెచ్చుకో అది పూర్తి అయిన తరువాత మరో క్రొత్త విషయాన్ని ప్రారంభించు. ఈ విధంగా సమగ్ర యోచనా సరళిని అభ్యాసం చేసుకుంటే మనసులో సక్రమ ఆలోచనా సామర్థ్యం, శక్తి అభివృద్ధి చెందుతాయి. మనసులో సుస్పష్టత, నిర్దుష్టత ఏర్పడతాయి

ఒక సంభాషణలో గానీ, చర్చలో గానీ పాల్గొని యోచనాశక్తిని ఉత్తేజకరంగా చైతన్యవంతం చేసుకోవచ్చు విషయాన్ని స్పష్టపరచే ఇతరుల అభిప్రాయాలను శ్రద్ధగా విను. నీస్వంత అభిప్రాయాలను వివేకంతో సమర్థించుకో అప్పుడే నీవు మరింత స్పష్టంగానూ, లాభదాయకంగానూ యోచించగలుగుతావు.

నీ యోచనలను క్రమబద్ధం చేసుకోడానికి ఏకాగ్రత ఆవశ్యకం ఏకాగ్రతను అభ్యసించేటప్పుడు ఎందుకు? ఎప్పుడు? ఎక్కడ? ఎవరు? ఎలా? అనే ప్రశ్న పరంపర ద్వారా ఒక విషయాన్ని పూర్తిగా గ్రహించగలుగుతావు

ఇటువంటి మానసిక వైఖరిని అభ్యాసం చేసుకుంటే యోచనా శక్తి, యోచనా సామర్థ్యం పెరుగుతుంది ఏకాగ్రతతో ఆలోచిస్తూ వాస్తవాలను గ్రహించగలుగుతావు భ్రమ ప్రమాదాలకు అవకాశం లేశమాత్రం ఉండదు విమర్శనాతీతమైన స్వభావ వైఖరి విజృంభిస్తుంది. నీ ప్రతీ యోచనా సుస్పష్టమై, సుస్వచ్ఛమై సజీవంగా స్పందిస్తూ ఉంటుంది. ప్రకంపనలు బయలుదేరతాయి. ఇతరుల మనసులలో ఈ ప్రకంపనలను పుట్టిస్తాయి. ఇతరులు నీ ప్రాముఖ్యతను గ్రహిస్తారు. 'గలను' అనుకుని ప్రారంభించేవాడే విజయవంతుడు. ●

అంతర్భద్రత



మానవుడు సంపూర్ణమైన విశ్వానికి చెందిన ఒక భాగం ఇది 'కాలము' 'చోటు'తో పరిమితమైంది తన స్వంత యోచనలను, భావాలను ఇతర వాటి నుండి విడువడ్డట్టు అనుభవిస్తాడు ఇది స్మృతి సంబంధమైన విజ్ఞాన భ్రాంతి ఈ భ్రాంతి మనకొక చెరసాల వంటిది మనకు వ్యక్తిగతమైన ఆత్మాభిమానాలకు, మనకు సన్నిహితులైన కొంతమంది మీది ప్రేమ పరిమితం చేస్తుంది అన్ని సజీవ ప్రాణులను కౌగలించే ప్రేమాభిమానాలతో, సౌందర్యంతో కళకళలాడే ప్రకృతికి పరవశం పొంది చెరసాల నుండి విముక్తిని కలిగించుకోడం మన ముఖ్య భాద్యత దీనిని పూర్తిగా ఎవరూ సాధించలేరు. ఈ కార్యసిద్ధికి ప్రయత్నాలు కొనసాగించడం విముక్తికి కారణమై అంతర్భద్రతకు పునాదిగా ఉంటుంది.

— ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టైన్

(2 వ పేజీ తరువాయి)

పరంపరా ఫలితం. మానవులు విజయాన్ని సంతోషంతో ఆనందిస్తారు. కానీ దానికోసం సలిపిన సాధన, మానసిక వేదన గోచరం కావు. ●

"చేయదగినదేది యాదృచ్ఛికంగా చేయలేదు. నా అపురూప కల్పనలు యాదృచ్ఛికంగా జరుగలేదు."

— ఎడిసన్

జీన్నే జుగాన్

'లిటిల్ సిస్టర్స్ ఆఫ్ ది పూర్' సంస్థను స్థాపించిన జీన్నే జుగాన్ ధార్మిక లోకంలో సిస్టర్ మేరీ ఆఫ్ ది క్రాస్. ఈమె 1792 అక్టోబరు 25న బ్రిటానీ (ఫ్రాన్స్)లో ఒక చిన్న గ్రామం కాన్‌కేల్‌లో జన్మించింది. ఆ కుటుంబంలో ఈమె ఆరవది. జీన్నే 3 1/2 సంవత్సరాల వయస్సులోనే మత్స్యకారుడైన తండ్రి సముద్రంలో సంభవించిన ఒక ప్రమాదంలో మరణించాడు.


Jeanne Jugan

నిత్య జీవనం తల్లే గమనిస్తూండేది. చిన్న పిల్ల జీన్నే ప్రార్థనలు చేయడం మరియు ఆవులను పోషించడం వగైరా గృహకృత్యాలను తల్లి వద్ద నేర్చుకుంది చదవడం, వ్రాయడం నేర్చుకుని మత ధర్మాలను, పరమ సత్యాలను అవగాహన చేసుకుంది

జీన్నే 15-16 సంవత్సరం వయస్సులో ఇరుగు పొరుగున ఒక ఇంట్లో సహాయకురాలుగా చేరింది. ఇంటివారితో పాటు దీనావస్థలో ఉన్న పేద వృద్ధులకు సహాయం చేస్తూండేది. బీద కుటుంబాలను, వృద్ధులను సందర్శిస్తూండేది. వారికి తగిన సేవ చేయడం, కావలసిన వారికి తగిన సహాయం చేయడం నేర్చుకుంది

1816లో కాన్‌కేల్‌లో గ్రేట్ పారిష్ మిషన్ క్రైస్తవ మహాసభలు నిర్వహించబడ్డాయి ఫ్రెంచి విప్లవం తరువాత చర్చి, మత విశ్వాసం పునర్నిర్మింపవలసి వచ్చింది. జీన్నే ఈ మహోద్యమంలో పాల్గొంది. అప్పుడే ఈమె అవివాహితగా ఉండడానికి నిశ్చయించుకుంది. దేవుని సేవకు అంకితమైంది.

భావి జీవితం ఎలా ఉంటుందో ఆమెకు అంతా అగమ్యగోచరంగా ఉంది అయినా ఆమెకు జీవితంలో ఒక ముఖ్య లక్ష్యం ఉంది ఒకనాడు తల్లితో 'దేవుడు నన్ను రమ్మంటున్నాడు. ఇంకా నాకు తెలియని దేవకార్యానికి నన్ను నియమించాడు' అని అంది.

జీన్నే నిర్వహించిన ప్రథమకర్తవ్యం - ఈ దేవుని పిలుపును అందుకుని కాన్‌కేల్ వదలి ఎక్కడో దూరంగా సెయింట్ సెర్వాన్‌లో ఉన్న సెయింట్ రోజెయిస్ హాస్పిటల్‌లో నర్సుగా చేరింది. ఆరు దీర్ఘ సంవత్సరాలపాటు అక్కడ క్రిక్కిరిసి ఉన్న 306 రోగులను, 35 అనాథ పాపలను ఆదుకుంది. ఇదే సమయంలో 1817లో సెయింట్ జాన్ యుడెస్ స్థాపించిన మహిళలచే నిర్వహింపబడే సంస్థ - అడ్మిరల్ మదర్ థర్డ్ ఆర్డర్‌లో చేరింది.

ఈ సంస్థలో ఈమెలో ఒక పరిపూర్ణ ఆధ్యాత్మిక రూపకల్పన ఏర్పడింది. ఆమెపై దీని ప్రభావం అధికంగా ఉంది. ఆరు సంవత్సరాల నిరంతర శ్రమతో ఈమె ఆరోగ్యం చెడిపోయింది. నీరసించి పోయింది. సెంట్ రోజెయిస్ హాస్పిటల్‌లో ఉద్యోగం మానేసింది.

కానీ వెంటనే జీన్నేకి తగిన విశ్రాంతితో

"రాజకీయాలలో మూర్ఖత్వం లోపభూయిష్టం కాదు."

— నెపోలియన్

మరో కొత్త ఉద్యోగం దొరికింది. ఈమె కంటే 20 సంవత్సరాలు పెద్ద అయిన థర్డ్ ఆర్డర్ సభ్యురాలైన మిల్లే లెకాఖ్ ఈమెను ఒక స్నేహితురాలుగా, సేవకురాలుగా ఆదరించి దరిచేర్చుకుంది. ఆతరువాత 12 సంవత్సరాలు ఈ ఇద్దరు గృహకృత్యాలు నెరవేరుస్తూ దీనులను, పేదలను సందర్శిస్తూ పారమార్థిక జీవితాన్ని జీవించారు. మంచి చెడ్డను అనుభవించారు. మిల్లే లెకాఖ్ అస్వస్థత చెంది 1835 జూన్‌లో మరణించింది

మిల్లే లెకాఖ్ మరణం వల్ల జీన్నే విస్మితురాలైంది. లెకాఖ్ కొంత డబ్బును, ఆఫీసు ఫర్నిచరు ఉంచింది. కానీ ఆమె ఉద్యమం పూర్తికాలేదు జీన్నే దైనందిన జీవితం గడుపుకోవడానికి కొన్ని కుటుంబాలలో పని చేస్తూ డబ్బు సంపాదించేది. దారిలో దీనులను, దరిద్రులను మరింత ఎక్కువగా ఆదుకోవడం ప్రారంభించింది వారి సుఖసంతోషాలకు త్యాగం చేసింది

1839వ సంవత్సరాంతంలో జీన్నే తాను ఉన్న గదిలో ఆన్నే చావిన్ అనే ఒక గ్రుడ్డి వృద్ధ వనితను చేరదీసింది. తన పక్కను ఆమెకు ఇచ్చింది. శాయశక్తులా పనిచేసి ఆమెకు సేవలు చేసింది. ఆ తరువాత ఇజబెల్లా కోయిరు అనే మరో వృద్ధురాలను దగ్గర పెట్టుకుంది. వర్జినీ ట్రెడానీల్ మరియు మేరీ జామెట్ అనే ఇద్దరు యువతులు ఈ వృద్ధుల సేవకు పూనుకుని ఈమెతో చేరారు.

థర్డ్ ఆర్డర్ ఆఫ్ ది ఎడ్మిరబుల్ మదర్ సంస్థను అనుసరించి ఒక నూతన జీవిత విధానం (Rule of Life) ఏర్పరచింది. జీన్నే మాత్రమే దీనికి అర్హురాలైంది. సెంట్ జాన్ ఆఫ్ గాడ్ సోదరులు అనేక సంవత్సరాలపాటు ఈమెకు ప్రోత్సాహం కల్పించి సలహా ఇస్తూండేవారు. సంస్థలో కార్యక్రమాలు ముమ్మరంగా కొనసాగుతున్నాయి. 1847లో జీన్నే చిన్నగది పెద్ద గది అయింది. 12 మంది వృద్ధులు చేరారు ఇదే తరువాత లిటిల్ సిస్టర్స్ ఆఫ్ ది పూర్‌కి ప్రాతిపదిక అయింది.

తరువాత 1848 ఫిబ్రవరిలో ఒక కాన్వెంట్ భవనం తీసుకోబడింది దానికి జీన్నే డబ్బు వసూలు చేసి అద్దెకడుతూ ఉండేది. 1842 నుండి 1852 వరకు 10 సంవత్సరాలు జీన్నే ధనం ఆర్జించడానికి బిచ్చమెత్తడం ప్రారంభించింది దేవునిపై దృఢవిశ్వాసంతో బయలుదేరేది. లోకోపకారులు అడిగితే లేదనక ఇచ్చేవారు. ఆ ధనంతో అత్యంత ఆశ్చర్యంగా అక్కడ చేరిన నిరుపేద వృద్ధులకు

ప్రజాస్వామ్యం చట్టబద్ధమైన వాస్తవం కాదు



భదిర ప్రభుత్వం, మూక ప్రజ ప్రజాస్వామ్యం అనిపించుకోదు. ప్రజాస్వామ్యం చట్టబద్ధమైన వాస్తవం కాదు, మానవ హృదయంతో మానవులందరూ కలిసికట్టుగా చేరితే ప్రజాస్వామ్యం ఏర్పడుతుంది

— రాజాజీ

"దారిద్ర్యం అత్యంత అద్భుతం. నీ స్నేహితులు అందరూ నిన్ను వదలిన తరువాతే నిన్ను పట్టుకుంటుంది."

సేవలు చేసింది. వృద్ధుల వసతి గృహం పెద్దదైంది. మరో ఇల్లు కూడా సంపాదించాలని అనుకుంది.

ఆమె పేరు వినడంతోటే అనేకమంది లేదనక ధనం దానం చేసేవారు. ఏది అడిగితే అది ఇచ్చేవారు. ఆమెను చూస్తే ఒక విధమైన పవిత్రతను, శాంతిని అనుభవించేవారు ఆమె మాటలు విని కన్నీరు కార్చేవారు. జీన్నే పేదలకు వసతి గృహాలను ఏర్పాటు చేయడంలో ఆరి తేరింది. పేదలకు, వృద్ధులకు తగిన సేవలు చేయడానికి లిటిల్ సిస్టర్స్ సిద్ధపడేవారు.

1852లో జీన్నేకి 60 సంవత్సరాలు ఆనాటి నుండి ఆమె అతివినయంతో సిస్టర్స్ మధ్య జీవించింది. ఈమె మొట్టమొదట రెన్నెస్‌లో తరువాత సెయింట్ పెర్న్ గ్రామంలో లా టూర్ సెంట్ జోసెఫ్‌లో మరణించే వరకు ఉంది 1854 జూలై 9న పోప్ పయస్ IX లిటిల్ సిస్టర్స్ ఆఫ్ ది పూర్‌ను అనుమతించాడు. జీన్నే ఆశయం ఫలించింది

లిటిల్ సిస్టర్స్ మాత జీన్నే జుగాన్ 1879 ఆగస్ట్ 29న లా టూర్ సెంట్ జోసెఫ్‌లో మరణించింది.

1879లో జీన్నే జుగాన్ మరణించిన తరువాత ఇంగ్లండ్, బెల్జియం, స్కాట్‌లాండ్, స్పెయిన్, ఐర్లాండ్, ది యునైటెడ్ స్టేట్స్, అల్జీరియా, ఇటలీ, మాల్టాలలో ఈ కాంగ్రిగేషన్ యొక్క 177 వసతి గృహాలు స్థాపించబడ్డాయి. అప్పుడు 10 దేశాలలోని కాంగ్రిగేషన్‌లో 2400 లిటిల్ సిస్టర్స్ ఉండేవారు.

1882లో లిటిల్ సిస్టర్స్ భారత భూమిపై అడుగు పెట్టారు. ఈ సంస్థ కలకత్తాలో స్థాపించబడింది ఇదే ఆసియా ఖండంలో మొట్టమొదటి పేద వృద్ధుల వసతి గృహం

నేడు ప్రపంచంలో 30 దేశాలలో 242 కేంద్రాలలో సుమారు 4,000 లిటిల్ సిస్టర్స్ ఆఫ్ ది పూర్ జీన్నే జుగాన్ అడుగుజాడలలో నడుస్తున్నారు. 36,000 మంది పేద వృద్ధులకు, వారి సేవలకు నగదు రూపంగా, వస్తు రూపంగా అనేక చోట్ల నుండి డొనేషనులను అందుకుంటున్నారు.

నమ్రత, వినయం, నిరాడంబరత, నిష్కాపట్యం, దేవుని యందు విశ్వాసం, వృద్ధుల సేవ 'లిటిల్ సిస్టర్స్ ఆఫ్ ది పూర్' ముఖ్య లక్ష్యాలు

వెల్లుల్లి సార్థకత



కొన్ని రోగ కారకములైన సూక్ష్మజీవులను నశింపజేయడానికి అంటీబయోటిక్కుల కంటే వెల్లుల్లి మిక్కిలి అధికంగా కార్యసాధకమైనదని వైజ్ఞానిక ప్రయోగాలు సుస్పష్టం చేస్తున్నాయి 10 శాతం ఎండబెట్టిన వెల్లుల్లి ఎమల్షన్ 638 బాక్టీరియా కల్చర్లను నశింపజేసింది. ఒక శాతం గార్లిక్ ఎక్స్‌ట్రాక్ట్‌ను ఉపయోగించినప్పుడు అవి బాగా దెబ్బతిన్నాయి.

"ధర్మసమన్వితములు కాని అర్థకామములు దూష్యములు."

అహంభావం పోగొట్టుకోవాలంటే?

డా.క్లైవ్ డి.హర్లీ

అహంభావం ఉంటే జీవితం సరదాగా ఉండదు. అందరితో కలసి మెలసి తిరగడం, వాళ్ల కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం అంటే మహాయాతన అనిపిస్తుంది. అహంభావం ఉన్న మనిషి పొరుగువారితో అసలు సరదాగా తిరగలేడు. అస్తమానం 'నాది' 'నేను'లో మునిగి తేలుతూంటాడు. విశ్రాంతితో మానసిక ఆనందం పొందలేడు. ఉల్లాసవంతంగా ఉండలేడు.



అహంభావం జీవితంలో చిన్నప్పుడే ప్రారంభిస్తుంది. ఇతరులు తనను కనిపెడుతున్నారని అనుకుంటాడు. ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ అయిష్టత, అంగీకారం అనంగీకారాలకు మధ్య ఏవిధంగా మార్పులు సంభవిస్తున్నాయో గమనిస్తూంటాడు

అహంభావాన్ని నీకు నీవే పోగొట్టుకోవాలి కానీ ఇతరులు పోగొట్టలేరు. ఇంకా నీవు ఆత్మాభిమానంతో ఉంటే అహంభావం అనే దురలవాటును పోగొట్టుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. ఎప్పటికప్పుడు నీ వైఖరులను మార్చుకుంటూండాలి. ముఖ్యంగా మూడు విషయాలు గమనిస్తూండాలి.

1 నీ తాహతులెంతో తెలుసుకో : మానవ కుటుంబంలో నీవు ఒకడివి. ఇతరులతో పోలిస్తే నీవు ఏమీ తీసిపోవు. నీవు ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తివి. ప్రపంచంలో నీవు చేయవలసినది నీవు చేస్తావు. అది పెద్దదో, చిన్నదో లెక్క కాదు. నీవు చేస్తున్నావు అనేదే ముఖ్యం. ఎందుకంటే నీవు చేసేదాంట్లోనే నీకు సుఖం, సంతోషం ఏర్పడుతుంది. ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని బాధపడిపోవడం కంటే జీవితంలో నీవు ఏం చేయదలచుకున్నావో

సుభాషితాలు

తామసించి చేయదగ దెట్టి కార్యంబు
వేగిరింవ నదియు విషమమగును
పచ్చికాయ దెచ్చి వడవేయ ఫలమౌనె?
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ!

[మెల్లిగా చేయవలసిన పనులు తొందరపాటు వల్ల చెడిపోతాయి. పచ్చికాయ తెచ్చి పండబెడితే అది పండదు.]

* * *

తిరిగి తిరిగి నరుడు మరులు కొనుటెకాక
అందువలన నేమి యధికమగును?
నంతరంగ మెఱుగునప్పుడు శివుడగు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ!

[దేశదేశాలు యాత్రలు చేసినంత మాత్రాన మంచి కలుగదు. ఏకాగ్రతతో మనసు నిలిపి తత్త్వాన్ని గ్రహించినప్పుడే ఐక్యత సిద్ధిస్తుంది.]

"మంచి జీవితానికి మమకారం మంచి పునాది."

ఆలోచించుకో. సాధ్యమైన లక్ష్యం ఏర్పరచుకో. ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి శక్తికొలదీ ప్రయత్నించు.

2. నిన్ను గురించి నీకంటే ఇతరుల గురించి ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించు: నిన్ను నీవు పూర్తిగా మరచిపోయి పరాయివాళ్లని గురించి ఆలోచన ప్రారంభించు. నీమీద నీవు ఏకాగ్రత పొందడం మానుకో. లేకపోతే అహంభావం ఆవరించిపోతుంది. ఊరికే పట్టుకు తిరగడం కంటే ఉల్లాసంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించు. ప్రతీవాళ్లు అప్పుడప్పుడు పొరపాట్లు చేస్తారు. నీవు వాళ్లలో ఒక్కడివే. ఏ మాత్రం తీసి పోయిన వాడవు కావు.

3. శక్తికి మించి ఆశించకు : అధికంగా ప్రయత్నించకు. త్వరత్వరగా చేసేద్దామని అనుకోకు నీవు సాధించి పొందిన చిన్న చిన్న విజయాలను జ్ఞాపకం చేసుకుంటూండు దానివల్ల ఉత్సాహం అధికం అవుతుంది. చిన్న చిన్న విషయాలలో ఇతరులతో చేరి పాల్గొంటూండు. ఇతరులతో చేరి ఉండి సంతోషించడం అభ్యాసం చేసుకో మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకో. శక్తికి మించి అధికంగా ఆశించకు. మెల్లిమెల్లిగా ఆత్మ విశ్వాసం వృద్ధి చేసుకో కులాసాగా, ఉల్లాసంగా, విశ్రాంతిగా ఇతరులతో మెలగడం అలవాటు చేసుకో ఆత్మాభిమానంతో అహంభావం వృద్ధి పొందుతుంది. ఎందుకంటే ఆత్మాభిమానం వల్ల ఇతరులు అందరికంటే మనం ఎక్కువ అనిపిస్తుంది. దాంతో మన గౌరవం, హోదా తగ్గుతాయోమో అని చింత ఏర్పడుతుంది. స్వాభిమానానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వకు. ఇతరుల కంటే ఏదైనా బాగా చేస్తాననేది మరచిపో. యుక్తాయుక్తాలు గ్రహించు. హాస్య ధోరణిని అలవాటు చేసుకో. ఇతరుల కార్య కలాపాలలో పాల్గొంటూ నీ కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకో.

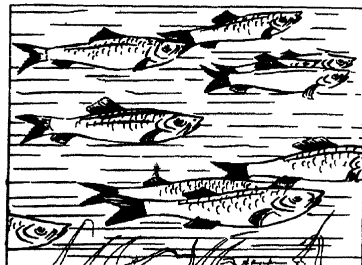
మీ పిల్లలతో కాలక్షేపం చేయండి

మీ పిల్లలతో కాలక్షేపం చేయండి.
మంచి దృష్టాంతం చూపండి.
జీవితంలో ఆదర్శాలను నేర్పండి
ప్రణాళికాబద్ధమైన కార్యక్రమాలను చేపట్టనివ్వండి
క్రమ శిక్షణ నేర్పండి.
దేవుని గురించి చెప్పండి.

— బిల్లీగ్రహం

చేపల వింతలు

ఎలక్ట్రిక్ రే



పెద్ద పెద్ద వర్తులాకారపు ఎలక్ట్రిక్ రే చేపలు తలపై రెండు ప్రక్కల ఉండే కండరాలవంటి అంగాలతో తమ ఆహారపు జంతువులను కుమ్మి ఎలక్ట్రికల్ షాక్‌తో విద్యుత్తును ప్రవహింపజేసి చంపి పట్టుకుంటుంది ఈ పెద్ద ఎలక్ట్రిక్ రే చేప ఉత్పాదించే విద్యుత్తు మనిషిని కూడా చంపగలదు!

దీర్ఘకాలం జీవించే స్టర్‌జియన్

స్టర్‌జియన్ (Sturgeon) దీర్ఘకాలం నివసించే ఒకరకం చేప. గరిష్టకాలం 120 సంవత్సరాలు జీవించే స్టర్‌జియన్ 82 సంవత్సరాల వయస్సులో ఇంకా చాలా యౌవ్వనంలో ఉంటుంది

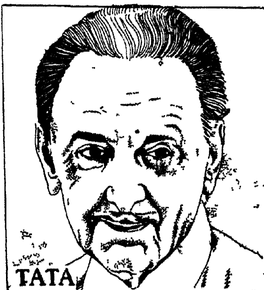
"ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో సోమరులకు చోటు లేదు."

అవార్డులు

ప్రొ.యు.ఆర్. రావుకి అల్లాన్ డి. ఎమిల్ మెమోరియల్ అవార్డు

ఇంటర్నేషనల్ ఆస్ట్రోనాటికల్ ఫెడరేషన్ వారు ఆస్ట్రోనాటిక్స్‌లో అంతర్జాతీయ సహకార సేవలకు అల్లాన్ డి.ఎమిల్ మెమోరియల్ అవార్డును ఛైర్మన్ ఆఫ్ ది ఇండియన్ స్పేస్ కమిషన్ ప్రొ.యు ఆర్ రావుకి బహూకరించారు. ఈ అవార్డును గ్రహించడానికి ఆసియాలో ప్రప్రథముడు ప్రొ.రావు అంతరిక్ష సాంకేతిక పరిజ్ఞాన ప్రవృద్ధికి, దానిని దేశానికి అను వర్తింప జేయడానికి సహకరించారు.

యు.ఎన్. పాపులేషన్ అవార్డు



భారతదేశంలో జనాభా స్థిరీకరణ రంగంలో 40 సంవత్సరాల అపూర్వ ఉద్యమానికి జె.ఆర్.డి టాటాకి యునైటెడ్ నేషన్స్ పాపులేషన్ అవార్డు ఇవ్వబడింది. జెమ్‌షెడ్‌పూర్ (బీహార్)లో ఇతడి ఉక్కు ఫాక్టరీ దేశంలో కుటుంబ యోజన మరియు కుటుంబ సంక్షేమ పథకాలను నిర్వహిస్తూన్న మొట్ట మొదటి ఫాక్టరీ. ఇతడికి ఇటీవల భారత ప్రభుత్వం వారు కూడా భారత రత్న బిరుదును ఇచ్చి గౌరవించారు.

యునెస్కో శాంతి బహుమానం

దక్షిణ ఆఫ్రికా ప్రెసిడెంట్ ఫ్రెడెరిక్ డి క్లెర్క్ మరియు ఎ.ఎన్.సి. అధి నాయకుడు నెల్సన్ మండేలాలు ఇద్దరికీ దక్షిణ ఆఫ్రికాలో రక్త పాతాన్ని నిలుపు జేసి జాతి ప్రసక్తి లేని ప్రజా పాలిత రాజ్యాన్ని నెలకొల్పినందుకు ఇటీవల యునెస్కో ప్రధాన కార్యాలయం పారిస్ (ఫ్రాన్స్)లో శాంతి బహుమానం ఉమ్మడిగా బహూకరించబడింది.

విస్డమ్ పాత కాపీలు

మే '84, జూన్ '84, ఆగస్టు '84 నుంచీ నవంబరు '84, జనవరి '85, మార్చి '85 నుంచీ జూలై '85; ఫిబ్రవరి '86 నుంచీ ఏప్రిల్ '86, జూన్ '86, సెప్టెంబరు '86 నుంచీ డిసెంబరు '86, జనవరి '87 నుంచీ మే '87, ఆగస్టు '87, నవంబరు '87, డిసెంబరు '87; జనవరి '88, మార్చి '88 నుంచీ డిసెంబరు '88; జనవరి '89 నుంచీ డిసెంబరు '89, జనవరి '90 నుంచీ సెప్టెంబరు '90, నవంబరు '90, డిసెంబరు '90; జనవరి '91 నుంచీ డిసెంబరు '91 కాపీలు మావద్ద ఉన్నవి 1984 కాపీల వెల రూ. 7.50లు; 1985 కాపీల వెల రూ. 8 00లు; 1986 కాపీల వెల రూ. 12 00లు; 1987 కాపీల వెల రూ. 13 00లు; 1988 కాపీల వెల రూ. 18.75లు; 1989 కాపీల వెల రూ. 24.50లు; 1990 కాపీల వెల రూ. 25 50లు; 1991 కాపీల వెల రూ. 29.25లు. రిజిస్టర్డ్ పోస్టులో పొందడానికి కాపీల వెలతో పాటు రూ. 6.00 లు చేర్చి MO పంపాలి. 'రత్నా ఏజెన్సీస్', 9 దేశికా రోడ్డు, ఆళ్వారు పేట, మద్రాసు 600 004.

— సర్క్యులేషన్ మేనేజర్

"అతి చనువు అలసత్వంగా మారుతుంది.
అరుదుగా దర్శిస్తే ప్రేమాస్పద పెరుగుతుంది."

డా.ఎమ్.ఎస్.స్వామినాథన్‌కి 1991 హోండా బహుమానం

ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి చెందిన వ్యవసాయ వైజ్ఞానిక పరిశోధకుడు డా ఎమ్.ఎస్.స్వామినాథన్‌కి ఆసియా ఆహార సమస్యను అరికట్టే మార్గదర్శక పరిశోధక కృషికి 1991 హోండా బహుమానం బహూకరించబడింది

ఒ.పి.విజయన్‌కి రామవర్మ సాహిత్య బహుమానం

సుప్రసిద్ధ మలయాళ నవలా రచయిత మరియు వ్యంగ్య చిత్రకారుడు ఒ పి. విజయన్ రచించిన మానవ జీవిత రహస్యాలను వెల్లడి చేసే 'గురుసాగరం' అనే తాత్త్విక నవలకు వాయలార్ రామవర్మ సాహిత్య బహుమానం ఇవ్వబడింది

జూలియన్ గోన్‌సాల్వ్‌స్‌కి యు.ఎన్. గ్లోబల్ అవార్డు

ఫిలిప్పైన్స్‌లో కెవైట్‌లో ఇండస్ట్రియల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ గ్లోబల్ రీకన్‌స్ట్రక్షన్‌లో ఉద్యోగం చేస్తున్న భారతదేశపు వ్యవసాయ వైజ్ఞానిక శాస్త్రజ్ఞుడు జూలియన్ గోన్‌సాల్వ్‌స్‌కి పరిసర వాతావరణ రంగంలో కొనసాగించిన ఉద్యమాలకు యునైటెడ్ నేషన్స్ గ్లోబల్ అవార్డు ఇవ్వబడింది

అపూర్వ సేవకు NASA ప్రశంసా పత్రం

ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ ఖరగ్‌పూర్ (పశ్చిమ బెంగాల్)కు చెందిన కలీమ్ కవాజా అపూర్వ సేవలు గుర్తించి యునైటెడ్ స్టేట్స్ ప్రిస్టేజియస్ నేషనల్ ఎరోనాటిక్స్ అండ్ స్పేస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (NASA) వారు ప్రశంసా పత్రాన్ని అందజేసారు

'ఆర్చ్ ఆఫ్ యూరప్ గోల్డ్ స్టార్ అవార్డు'

అంతర్జాతీయ విశిష్టతకు మహారాష్ట్ర ఇండస్ట్రియల్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ 'ఆర్చ్ ఆఫ్ యూరప్ గోల్డ్ స్టార్ అవార్డు' గెలుచుకుంది. ఈ అవార్డు వ్యాపార రంగంలో విశిష్టతకు అంకితమైన ఒక స్పెయిన్ సంస్థ 'J Ban' ఇచ్చింది

సెంట్ మేరీస్ ఐలండ్‌కి 'ఐలాండ్ ఆన్ ది ఎయిర్' అవార్డు

భారతదేశంలో పశ్చిమతీరంలో మంగళూరు (కర్నాటక) పోర్ట్‌కు దూరంగా ఉన్న ఒక చిన్న ద్వీపం సెంట్ మేరీస్ ఐలండ్‌కి రేడియో సొసైటీ ఆఫ్ గ్రేట్ బ్రిటన్ వారు ఏర్పాటు చేసిన 'ఐలాండ్ ఆన్ ది ఎయిర్' అవార్డు ఇవ్వబడింది.

ఎలక్ట్రిక్ షాక్

ఎలక్ట్రిక్ షాక్ కొట్టిన వారిని నేరుగా పట్టుకోడానికి ప్రయత్నించకు. నీకు కూడా షాకు తగులుతుంది. మొట్టమొదట అపాయానికి గురైనవాడికి ఇంకా విద్యుత్ తీగెలతో సంపర్కం ఉందేమో జాగ్రత్తగా చూడు.

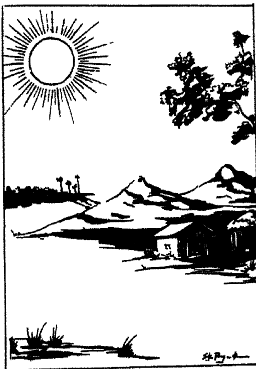
అపాయానికి గురి అయిన వ్యక్తికి సహాయపడే ముందు కరెంటును ఆపుచేయి స్విచ్ లేక బ్రేకర్ బాక్స్ ఎక్కడ ఉందో చూడు కరెంటు ప్రవహించకుండా చేయి. లేకపోతే కరెంటు ఉన్న వైరులను త్రోయడానికి విద్యుత్ ప్రవహించని కర్ర, చీపురు కట్ట మొదలైన వాటిని ఉపయోగించు. వీటి సహాయంతో వారిని దూరంగా జరుపవచ్చు.

— 'హెల్త్' సౌజన్యంతో

"నవ్వనేర్చిన వాడు నష్టపోడు."

వడదెబ్బ

వేసవి కాలంలో మనం వడదెబ్బ తగల కుండా, ఎండ పడకుండా, అలసిపోకుండా జాగ్రత్త పడాలి అజాగ్రత్తగా ఉంటే వీటివల్ల మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. కానీ వీటిని నివారించుకునే విధానం, వైద్యుడు వచ్చే ముందు తిసుకోవలసిన ప్రథమ చికిత్సా విధానం తెలుసుకుంటే వీటివల్ల సంభవించే అపాయాలను నివారించుకోవచ్చు లేక తగ్గించుకోవచ్చు.



చాలాసేపు సూటీగా ఎండలో సూర్య కిరణాలకు గురి అయినప్పుడు వడదెబ్బ తగులుతుంది. గది లోపల పనిచేస్తూన్నా చుట్టూ వాతా వరణంలో ఎండ వేడి ఎక్కువగా ఉంటే హీట్ - స్ట్రోక్ తగులుతుంది. మల మల మాడి పోతూన్న ఎండలో తలమీద ఎటువంటి రక్ష లేకుండా బండి లాగేవాడికి వడదెబ్బ తగలవచ్చు. అలాగే ఒక యువ సైనికునికి ఎండకు తగిన రక్ష లేకపోతే తీవ్రమైన ఎండదెబ్బ తగలడానికి అవకాశం ఉంది

వడదెబ్బకు మొదటి లక్షణం తీవ్రమైన తలనొప్పితో శరీర ఉష్ణోగ్రత 106°-107°Fకు పెరిగిపోతుంది తల తిరగవచ్చు. ఉన్న ట్టుండి అకస్మాత్తుగా వాంతులు కలుగవచ్చు రోగి స్మృతి తప్పి పడిపోతాడు. శరీరం వేడి గాను, పొడిగాను ఉంటుంది ముఖం ఎర్రగా కందిపోతుంది చమట పట్టదు. నాడి చాలా వేగంగా కొట్టుకుంటుంది శరీర ఉష్ణోగ్రత 108°F వరకు పెరగవచ్చు. అధిక ఉష్ణోగ్రత చాలాసేపు ఉంటే అపాయం తప్పించుకోలేం. తీవ్రంగా పరిణమించినప్పుడు రోగి అకస్మాత్తుగా కొన్ని నిమిషాలలో మరణిస్తాడు. ఒకసారి వడదెబ్బ తగిలినవారికి రెండవసారి వడదెబ్బ తగిలితే మరణం తప్పదు.

ఉష్ణోగ్రత క్రమక్రమంగా పెరుగుతూంటే వెంటనే ప్రథమ చికిత్స అవలంబించాలి రోగి తలక్రింద ఎత్తుగా తలగడ పెట్టాలి. వంటి మీద బట్టలు చన్నీటితో తడుపుతూండాలి. తడి బట్టలు కప్పుతూండాలి ఐస్ ముక్కలు తువ్వాలలో పెట్టి నుదిటి మీద, తల మీద, మెడ మీద, ఒంటి మీద పెడుతూండాలి.

రోగికి బాగా గాలి విసురుతూండాలి శరీరంలో రక్త ప్రవాహం బాగా ఉండడానికి శరీరం అంతా ఒత్తాలి. స్మృతి వచ్చిన వెంటనే రోగికి చల్లటి పానీయం ఇవ్వాలి. ఉత్తేజ కరమైన కాఫీ, టీలు ఇవ్వకూడదు. తరువాత వైద్యుడు చూసుకుంటాడు.

అమూల్యమైన స్టాంపుల సేకరణ

ది బ్రిటిష్ రాయల్ ఫామిలీకి ప్రపంచంలో అమూల్యమైన స్టాంపుల సేకరణ ఉంది. బెర్నే (స్విట్జర్లాండ్)లో యూనివర్సల్ పోస్టల్ యూనియన్ (UPU) మరియు బ్రిటిష్ మ్యూజియంలలో కూడా అమూల్యమైన స్టాంపుల సేకరణలు ఉన్నాయి.

"జ్ఞాపక శక్తి బాగా ఉన్నవాడే అబద్ధం ఆడడానికి సాహసించాలి."

కొన్ని సామాన్య సూచనలను అనుసరిస్తే వడదెబ్బ గానీ, హీట్ - స్ట్రోక్‌గాని తగలకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. శరీరం మంచి బట్టలతో కప్పుకోవాలి. సరాసరిగా ఎండ వేడి మీద పడకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా వెన్నెముక పైన, మెడ క్రింద దళసరి బట్ట, చేతిరుమాలు లేక టవలు పెట్టుకోవాలి. తీవ్రమైన ఎండ వేళలలో సామాన్యంగా ఉప్పు కలిపిన నీరు ఎక్కువగా త్రాగాలి

ఎక్కువ ఎండ వేడిలో ఉన్నప్పుడు వేడివల్ల అలసట - హీట్ ఎగ్జాషన్ సంభవిస్తుంది దీనికి హీట్-స్ట్రోక్ లేక సన్‌స్ట్రోక్ (వడదెబ్బ)కి చాలా తేడా ఉంటుంది. ఇక్కడ రోగికి జ్ఞానం ఉంటుంది, తల తిరిగిపోతుంది, నీరసించి పోతాడు. ముఖం పాలిపోతుంది శరీరం బాగా చమటతో చల్లగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు శరీర ఉష్ణోగ్రత నార్మల్ కంటే కొద్దిగా అధికంగా ఉండవచ్చు. మూర్ఛ నుండి త్వరగా తేరు కుంటారు. సాధారణంగా బాగా ఉక్కబోసే వేడి గనులలో పనిచేసే వారికి, నడిచిపోయే సైనికులకి ఎగ్జాషన్ (అలసట) ఏర్పడుతుంది. చన్నీళ్లు తలమీద, మెడమీద - చలి వేసేటంత కాదు - కొద్దిగా ఉత్తేజం పొందే వరకు చల్లాలి. రోగి కాళ్లు, చేతులు బాగా మర్దన చేసి రక్త ప్రవాహం బాగా జరిగేటట్లు చూడాలి. స్పృహలో ఉంటే వెచ్చని టీ గానీ, కాఫీ గానీ ఇవ్వవచ్చు.

ఎండ సమయంలో ఎవరూ ఎండపడకూడదు. సరైన రక్ష - గొడుగు మొదలైనవి లేకుండా ఎండలో ఎక్కడికీ వెళ్లకూడదు. తలమీద టోపీ పెట్టుకోవాలి. ఎండలో ఎక్కువగా వ్యాయామం చేయకూడదు మితిమీరి తినకూడదు బీరు, వైను వగైరాలు త్రాగకూడదు.

క్రిక్కిరిసిపోయిన ప్రదేశాలను సాధ్యమైనంత వరకు వదలాలి. ఇరుకు ప్రదేశాలలో, ఉడికి పోయే గదులలో ఉండకూడదు. ఇల్లు వదిలి బయలుదేరే ముందు, గమ్యం చేరుకున్న తరువాత బాగా మంచినీళ్లు త్రాగాలి. చల్లని కూల్‌డ్రింక్స్ కూడా సహకరిస్తాయి.

బాగా ఉక్కపెట్టేటప్పుడు పలచటి ప్రత్తి నూలు బట్టలు వేసుకోవాలి. బాగా చెమట పడితే బాగా మంచి నీళ్లు కొద్దిగా ఉప్పుతో త్రాగాలి.

వృద్ధులు, పసిపిల్లలు, గుండె వ్యాధులు మొదలైన రోగాలు ఉన్నవారికి ఎండవేడి సులభంగా తగులుతుంది. ఇటువంటివారు అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

కేంబ్రిడ్జి నెహ్రూ స్కాలర్‌షిప్

ఆంధ్రప్రదేశ్ తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో చింత లూరుకు చెందిన దాసరి గణేశ్వరరావుకి కంప్యూటర్ సహాయక డిజైనులతో రెయిన్‌ఫోర్స్‌డ్ భూనిర్మా ణాలకు ఇతడి డాక్టోరల్ థీసెస్‌కి కేంబ్రిడ్జి యూని వర్సిటీ (ఇంగ్లండు) అధికారులు కేంబ్రిడ్జి నెహ్రూ స్కాలర్‌షిప్ బహూకరించారు

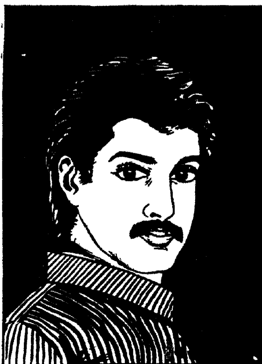
హెన్రీఫోర్డ్ కంటే 75రెట్లు అధిక ధనవంతుడు

ప్రాచీన ప్రపంచంలో అస్సీరియా ప్రఖ్యాత చివరి చక్రవర్తి అసుర్-బానీ-పాల్ 626 బి.సి.లో మరణించినప్పుడు 5,000,000 టాలెంట్లు (నినేవే రాజ్య ఖజానాలో బంగారం బరువు) ఉంచాడు. చక్రవర్తి సొమ్ము విలువ నేడు 1,566,500,000,000 డాలర్లు. ఇది యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో ప్రఖ్యాత ఆటోమొబయిల్ వ్యాపారస్థుడు హెన్రీఫోర్డ్ ధనానికి 75 రెట్లు అధికం.

"ఆశ అనేది నడిచేవాడి పగటికల."

నీ ఉత్తమ స్నేహితుడు నీవే

నీ అదృష్టం మీద పూర్తి నియంత్రణ నీకు తప్ప ఇంకొకరికి లేదు. నీకు స్నేహితులు, నీ తండ్రి, తల్లి, తమ్ముడు, అక్క చెల్లెళ్లు, పొరుగువాళ్లు ఎంతోమంది ఉండవచ్చు. కానీ వీరందరి కంటే నీ ఉత్తమ స్నేహితుడు నీవే



నిన్ను నీవే ప్రేమించుకోవాలి, గౌరవించుకోవాలి, ఆదరించుకోవాలి. ఇతరులతో నీవు విజయ వంతంగా స్నేహం సాధించే ముందు నీకు నీవు ఉత్తమోత్తమమైన స్నేహితుడివిగా ఉండాలి

నీ అమూల్యమైన సంపద, ఆస్తి నీ ప్రత్యేక ప్రతిరూపం. దానిని నీవద్ద నుండి ఎవరూ తీసుకుపోకుండా రక్షించుకోవాలి లేకపోతే అతడి ప్రభావం నీమీద ఉంటుంది.

నీవు తలిదండ్రుల మాట వినవచ్చు లేక స్నేహితుల మాట వినవచ్చు కానీ చివరగా విశ్లేషణలో స్వంతంగా నిర్ణయం తీసుకోవాలి. నీ లక్ష్యాలు, నీ యోగ్యత, నీ సమర్థత, నీ శిక్షణా పరిధిలో ఉంటే వేరే యోచించకు - ముందుకు సాగిపో. నీ లక్ష్యాలను, ఆశయాలను విశ్వసించావా, వాటిని సాధించడానికి వెంటనే పూనుకో. ఇంకొకరు నిన్ను బెదరగొట్టనీయకు.

నీ స్నేహితుల, నీ తలిదండ్రుల లక్ష్యాలు నీ లక్ష్యాల నుండి వేరు కావచ్చు. నీ ధర్మం, నీ స్వధర్మం నీవు ఆచరించి తీరాలి. అందుకు తగిన శక్తిని వినియోగించుకోవాలి. నీవు ఒక పనిని లేదా ఉద్యోగాన్ని చేపట్టావు అంటే దానిని విశ్వసించావు. దానిని చేయగలనని విశ్వసించావు. నీకు తగని పనిని, ఇంకొకరికి తగిన పనిని ఎన్నడూ చేపట్టకు. నిరుత్సాహం, నిరాశ, విచారం సంభవిస్తాయి. ఎదుటివారిని గౌరవించు, ఆదరించు. అన్నిటికంటే ముఖ్యం ఆత్మగౌరవం, వ్యక్తిత్వం కాపాడుకోవాలి. పెద్ద మనిషి తనాన్ని నిలబెట్టుకోవాలి

— సి పి. 'ఇన్‌స్పిరేషనల్ కోట్' సౌజన్యంతో

ప్రేమే దానికి సమాధానం

ప్రేమానురాగాల ద్వారా మాత్రమే తెలుసుకోదగిన సామరస్య భావం లోపించినప్పుడు మానవుడు ఏ ప్రభావం లేని వియోగాన్ని అనుభవిస్తాడు దీనితో మానవుడు ఒక విధమైన ఒంటరితనానికి లోనవుతాడు. భయం ఆవహిస్తుంది. తనకు తానే భయపడతాడు. ఇతరులకు భయపడతాడు. ఇటువంటి ఒంటరితనం వల్ల మానవుడు భయం, చింత, విచారం మొదలైన అనేక క్షోభలకు గురి అవుతాడు. దీనివల్ల మానవుడికి స్వార్థపరత, క్రోధం, కోపం, ఆవహించి నేరాలకు పాల్పడతాడు. ఇట్టి మానవ సమస్యకి ఒక్కటే సమాధానం - ప్రేమ.

— స్వామీ చిన్మయానంద

"అరకొర జ్ఞానం ప్రమాదకరం."

నిజాలు-నిదర్శనాలు

ప్రపంచంలో 6 శాతం పూల జాతుల మొక్కలు భారతదేశంలో



మొత్తం భూప్రదేశంలో 22 శాతం ఆక్రమించిన భారతదేశంలో ప్రపంచపు వివిధ పూల జాతుల మొక్కలు 6 శాతం ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ మనదేశంలో పదివేల చదరపు కిలోమీటర్లు లేక సాలీనా 2.7 శాతం అటవీ ప్రదేశం నాశనం అవుతూంది. భారతదేశం, పాకిస్థాన్ మరియు థాయ్‌లాండ్‌లలో కనీసం ముప్పాతిక మాన్‌గ్రోవ్ స్వాంప్‌లు (నీటితో నింపిన బురద ప్రదేశాలు) నశించిపోయాయి

— 'వరల్డ్ వాచ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, వాషింగ్‌టన్' సౌజన్యంతో

అభివృద్ధి పొందుతూన్న దేశాలు ఉపయోగించే విద్యుచ్ఛక్తి

నేడు అభివృద్ధి పొందుతూన్న దేశాలు 20 సంవత్సరాలకు పూర్వం ఉపయోగించుకుంటూన్న విద్యుచ్ఛక్తికి ఆరు రెట్లు అధికంగా ఉపయోగించుకుంటున్నాయి. కానీ కలప, పంటల తుక్కు విద్యుచ్ఛక్తికి కనీసం 12 రెట్లు ఇంధనశక్తిని ఇస్తున్నాయి. అభివృద్ధి పొందుతూన్న దేశాలలో ఉత్పాదింపబడే విద్యుచ్ఛక్తిలో సగానికి సగం పరిశ్రమలకు వినియోగపడుతూంది.

— 'వరల్డ్ వాచ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, వాషింగ్‌టన్' సౌజన్యంతో

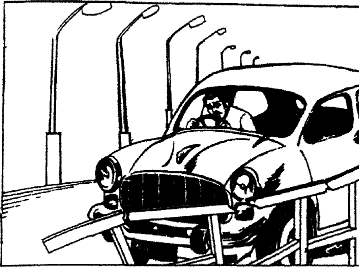
మర్కటాభిప్రాయం

మూడుకోతులు ఒక కొబ్బరి చెట్టు మీద కూర్చుని వాదించుకోడం ప్రారంభించాయి. ఒక కోతి మిగతా రెంటితో ఇలా అంది 'మీరు ఇది విన్నారా, పెద్ద పుకారు. మానవుడట! మన సంతతివాడట. మన ఉన్నత వంశంలో మానవుడు పుట్టడం అసంభవం. అసలు అలా అనుకోవడమే మనకు అవమానకరం మనలో ఎవ్వరూ ఎప్పుడూ భార్యను విడిచిపెట్టలేదు. మనలో ఎవ్వరూ స్వంత బిడ్డలను, భార్యని ఆకలితో మలమల మాడ్చి చంపలేదు మన జాతిలో ఏ తల్లైనా తన స్వంత పిల్లలను ఇంకొకరి చేతిలో పెట్టిందా? తల్లి ఎవరో తెలుసుకోడానికి లేకుండా బిడ్డను ఒక చేతినుంచి ఇంకొక చేతికి మార్చిందా? మనలో ఎవ్వరం ఇంకొకర్ని అనుభవించనీయకుండా కొబ్బరి చెట్టు చుట్టూ ముళ్ళకంచె వేయలేదు చెట్టు చుట్టూ నేను ముళ్ళ కంచె వేస్తే ఆకలిబాధతో నీవు దొంగతనానికి పూనుకుంటావు. అంత ఎందుకు? ఒక కోతి అసలు రాత్రి బయటకు వెళ్ళి ఎప్పుడూ వైను త్రాగదు. దోపిడీలకు ప్రారంభించదు, కత్తి, కటార్లు, తుపాకీతో ఇంకొకరిని చంపదు మానవుడు పుట్టాడు - నిజమే మన వంశకంలో మాత్రం కాదు. ముమ్మాటికీ కాదు!

—'అనిమల్ సిటిజన్' సౌజన్యంతో

"దుఃఖాన్నైనా స్థైర్యంతో ఓర్వడమే నిగ్రహం."

రోడ్ల మీది ప్రమాదాల వల్ల రోజూ 700 మంది మరణిస్తున్నారు



భారతదేశంలో సగటున రోడ్డు ప్రమాదాల వల్ల దినసరి 700 మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు ఈ పరిస్థితులు ఇంకా ఇలాగే కొనసాగితే ఇప్పుడు సంవత్సరానికి ఉన్న 48,000 మరణపు రేటు 84,000 కు మించి పోతుంది.

భారతదేశంలో మామిడి



భారతదేశంలో 1,100 రకాలకు పైగా మామిడి జాతులు పండుతున్నాయి. మొత్తం ప్రపంచం మామిడి ఉత్పత్తిలో భారతదేశం 63.64 శాతం ఉత్పాదించి, పళ్ళను 40 దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తుంది.

భారతదేశంలో రోడ్లు

భారతదేశంలో మొత్తం రోడ్ల పొడవు 20 లక్షల కి.మీ.లు. జాతీయ రహదారులు (National

మానసిక అనారోగ్యము ప్రపంచ వ్యాప్తమైన సమస్య

మానసిక అనారోగ్యము ప్రపంచ వ్యాప్తమైన సమస్య ముఖ్యంగా వర్థమాన దేశాలలో 80 శాతం మానసిక రోగులు ఉన్నారు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ రోగులలో 33 శాతం - 15 సంవత్సరాల వయస్సుకు లోబడిన పిల్లలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మానసిక వ్యాధి తీవ్రరూపం ధరించిన వారు 40 మిలియనుమంది, మూర్ఛ రోగులు 20 మిలియను మంది, చిన్న చిన్న మానసిక అస్వస్థతలు, నరాల బలహీనతలతో 200 మిలియను మంది ఉన్నారు

— 'యోజనా' సౌజన్యంతో

రాకపోకల రద్దీ

ప్రపంచం అంతటా పెద్ద పెద్ద నగరాలలో రాకపోకల రద్దీ విపరీతంగా పెరిగిపోతూంది సియోల్‌లో రద్దీ సమయం 12 గంటలు, రియో డి జెనీరోలో 14 గంటలు ఈ రాకపోకల రద్దీ వల్ల పౌరులలో ఉత్పాదకశక్తి, సమయపాలన, భావావేశాలు బాగా దెబ్బ తింటున్నాయి. మోటారు వాహనాల ప్రమాదాలు కూడా అధికమవుతున్నాయి 1988లో యు.ఎస్.ఎ.లో 49,000 మంది మరణాలకు ఇదే కారణం అయింది. మోటారు బండ్లు, ఇతర బండ్లు చేరి ఉండే భారతదేశం వంటి దేశాలలో ప్రమాదాల వల్ల మరణాల రేటు 20 రెట్లు అధికం అని అంచనా వేయబడింది సామాన్యంగా అపాయానికి గురి అయ్యేవారు చాలామంది పాదచారులు, సైకిలిస్టులు.

"నిస్వార్థ పరత్వమే దైవం." — స్వామీ వివేకానంద

Highways) ప్రస్తుతం 33,612 కి.మీ.లు. మొత్తం రోడ్ల మీద మూడవ వంతు రాకపోకలను మొత్తం రోడ్ల పొడవులో రెండు శాతం కంటే తక్కువైన నేషనల్ హైవేస్ చేబడుతున్నాయి.

— 'యోజనా' సౌజన్యంతో

70 శాతం భారతదేశపు జనాభా గ్రామాలలో నివసిస్తూంది

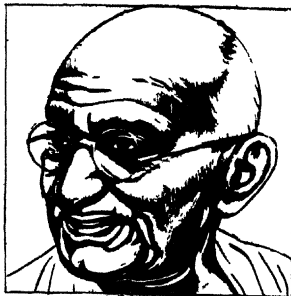
భారతదేశం మొత్తం 845 మిలియను జనాభాలో 70 శాతానికి పైబడి రోడ్డు రవాణా సౌకర్యం మాత్రమే గల గ్రామాలలో నివసిస్తూ పనులు చేస్తున్నారు. ఈనాడు భారతదేశంలో 191 లక్షలు రిజిష్టరు కావింపబడిన ట్రాన్స్‌పోర్ట్ వాహనాలు ఉన్నాయి. మొత్తం ప్రయాణీకుల రాకపోకలలో ట్రాన్స్‌పోర్ట్ వాటా 80 శాతం, మొత్తం సరకుల రవాణాలో 50 శాతం. రోడ్ల సంకీర్ణ జాలం 19 7 లక్ష కిలోమీటర్లు

తైవాన్ మరియు సింగపూర్‌లలో విద్యుచ్ఛక్తి

అభివృద్ధి పొందుతూన్న దే ులో పది శాతం కంటే తక్కువ విద్యుచ్ఛక్తి సంబంధమైన అభివృద్ధులు గ్రామీణ ప్రదేశాలకు చేరుతున్నాయి అభివృద్ధి పొందుతూన్న అనేక దేశాలలో దీనిమీద పెట్టుబడి 5 శాతం కంటే తక్కువ. తైవాన్ మరియు సింగపూర్‌లకు పూర్తిగా విద్యుచ్ఛక్తి సౌకర్యం ఉంది. కానీ ఆఫ్రికాలో ప్రతీ 20 గ్రామాలలో ఒక గ్రామానికి మాత్రమే విద్యుచ్ఛక్తి సౌకర్యం ఉంది. లాటిన్ అమెరికా గ్రామీణ ప్రదేశాలలో నివసించే ప్రజలలో మూడవవంతుకి విద్యుచ్ఛక్తి సౌకర్యం లేదు.

— 'వరల్డ్ వాచ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్' సౌజన్యంతో

మంత్రులు, శాసనసభ్యులు నిర్భయంగా ఉండాలి



మంత్రులు, శాసన సభ్యులు తమ తమ ధర్మాలను నెరవేర్చేటప్పుడు నిర్భయంగా ప్రవర్తించాలి. వీరు ఎప్పటికప్పుడు తమ స్థానాలను గాని ఉద్యోగాలను గాని పోగొట్టుకోడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. కాబట్టి వీరిద్దరు కూడా వ్యక్తిగతంగానూ, బహిరంగంగానూ నీతి నియమాలపై ఆధారపడి ఉండాలి. నీతి నియమాలలో ఏటువంటి చిన్న లోపమైనా దేశానికి హాని కలుగుతుంది

ఉద్యోగాలను నిర్వహించడం అనేది గౌరవ ప్రతిష్ఠలతో గానీ పూర్తిగా విచ్ఛిత్తితో గానీ కూడి ఉంటుంది. విచ్ఛిత్తికి కానప్పుడు మంత్రులు లెజిస్లేటర్లు వ్యక్తిగత శీలాన్ని మరియు ప్రజాశీలాన్ని గమనిస్తూండాలి. వీరందరూ సీజర్ భార్యవలె ఎటువంటి అనుమానానికి తావు ఈయకూడదు.

సరళమైన నిరాడంబరతలో సౌందర్యం, శిల్పం చేరి ఉంటాయి పరిశుభ్రంగా ఉండడానికి, స్వాభిమానంతో గంభీరంగా ఉండడానికి ధనం అవసరం లేదు. ఆడంబరం, డాబు అతి నీచమైనది

మన మంత్రులు ప్రజలకు సంబంధించినవారు. ప్రజలనుండి వచ్చినవారు మంత్రి పదవులు అధిష్ఠించకుండా ఉన్నవారికంటే అధిక ప్రజ్ఞావంతులమని వీరు విర్రవీగకూడదు

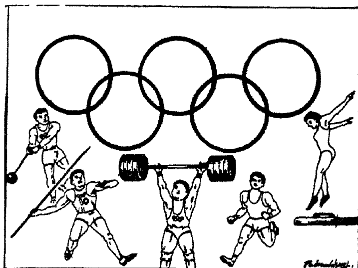
— గాంధీజీ

"పేదకు చదువు మదుపు, భాగ్యవంతులకది అసలుకు వడ్డీ."

క్రీడల కథ

వాలెరీ అండ్ జన్నా కుద్ర్యావాత్సెవ్

శిలాయుగానికి చెందిన మన ప్రాచీనులు (చరిత్రకు పూర్వపు మానవులు) పరుగుల పోటీలు, గోతులను దాటటం, రాళ్లను, బూమ్. రాంగులను విసరడం, ఈటెలను విసరడం వంటి క్రీడలలో పాల్గొన్నట్లు రాళ్లమీది చిత్రాలు సూచిస్తున్నాయి



ప్రాచీన గ్రీసు కౌరులలో హెూమర్ వివరించిన పోటీలను గురించి అందరికీ తెలుసు ఈతడి మహాకావ్యాలలోని వాక్యాలే ప్రప్రథమ క్రీడల పోటీలను వివరించడానికి అధారాలు

క్రీడల చరిత్రలో ఏథెన్స్ (గ్రీస్) ప్రాముఖ్యతను పొందింది. ఇక్కడ యువకులకు ఒక వ్యాయామ శిక్షణా విధానం స్థాపింపబడింది వారు ఉత్తమ తరగతి వ్యాయామం అనుసరించి శారీరక బలాన్ని వృద్ధి పరచుకుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేవారు.

ఆటలకు ప్రాచీన గ్రీసు ఉత్తమ సేవ ఒలింపిక్ క్రీడలు ఒలింపిక్ చరిత్ర ప్రారంభం 776 బి సి. వేసవి. అప్పుడు నైరృతి గ్రీసులో ఒలింపియా నగరంలో గ్రీకుల అభిమాన దేవత జియస్ ప్రార్థనలతో సాంప్రదాయక ఉత్సవం ప్రారంభమైంది ఈ ఉత్సవం నిర్వహణదారులు కార్యక్రమంలో ప్రార్థనలు, బలిహెూమాలతో పాటు చిన్న చిన్న పరుగుల పోటీలు నిర్వహించారు ఆ పరుగుల పోటీలన్నిటిలో విజయవంతుడు కోరేబస్ అతడి పేరే ప్రపంచ ఛాంపియనుల పేర్ల పట్టీలో ప్రథమస్థానం వహిస్తూంది.

మొట్టమొదట ప్రత్యేక క్రీడల విధానం ఏర్పడలేదు. ఒక రన్నింగ్ ట్రాక్, డిస్కస్, జావెలిన్ సెక్టారులు గుర్తించబడ్డాయి పోటీలలో పాల్గొనేవారు, ప్రేక్షకులు పురుషులు మాత్రమే.

'ఒకసారి ఒకటే'

సుప్రసిద్ధ కెనెడియన్ వైద్యుడు సర్ విలియం ఆస్లెర్ ఒక చిలుక పలుకులు విని అన్ని కష్టాలను భరించడం నేర్చుకున్నానని చెప్పాడు

డా ఆస్లెర్ తండ్రి ఒక చిలుకను గురించి ఇతడికి చెప్పేవాడు. పెన్సిల్వేనియా హంటింగ్ క్లబ్ గుమ్మంలో వ్రేలాడదీయబడిన పంజరంలో ఒక చిలుక వచ్చేపోయే వారిని చూసి -

"ఒకసారి ఒకటేనండీ, ఒకసారి ఒకటే" అంటూండేది.

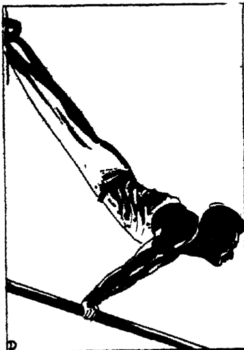
సర్ విలియం తండ్రి కష్టాలను అదేవిధంగా ఒకసారి ఒకేదానిని గురించే ఆలోచించమన్నాడు ఆస్లెర్ తీరికలేని తన పనులలో కూడా ఎప్పుడూ శాంత స్వభావానికి, మానసిక స్థైర్యానికి పేరు పడ్డవాడు

ఒకరోజున ఎన్నైనా కష్టాలు సంభవించవచ్చు కానీ ప్రత్యేకంగా ఒక్కటి ఒక్కటిగా చేపట్టగలిగితే పారమార్థిక జీవులకు అది కష్టం అనిపించదు

— 'ఏర్వాన్ సీలే - న్యూ' సౌజన్యంతో

"భాద్యత పెరిగినవారికి బరువు తెలియదు"

మొట్టమొదటి ఆటల పోటీలకు విచిత్రమైన విశిష్టత ఉంది. ఒకే ఒక ఏకైక ఛాంపియన్‌ను తయారుచేయడం. వీటిలో రెండవ, మూడవ మరియు ఆ తరువాతి స్థానాలు ఉండేవి కావు. సహజంగా అనాడు స్వర్ణ, రజత మరియు కాంస్య బహుమానాలు లేవు. విజేతకు



ఒక ఆకు పచ్చని ఆలివ్ కొమ్మ కిరీటం తలపై పెట్టేవారు. తరువాత టోర్నమెంట్‌లలో పోటీలు పెరిగిన కొద్దీ సమాన ఉజ్జీ గల యోధులు పలువురు ఉండటంవల్ల మూడు మెట్లతో వేదిక ఏర్పాటుచేయవలసి వచ్చింది. ఆధునిక ఒలింపిక్‌లో ప్రతీ క్రీడకు మొదటి ఆరు విజేతలకు ప్రత్యేక డిప్లొమోలు బహూక రించ బడతాయి.

పోటీలలో నిబంధనలను అతిక్రమించిన వారి వద్ద అపరాధ సుంకాలు వసూలు చేయుట లేక కొరడా దెబ్బలు కొట్టుటవంటి అధికారాలు కొన్ని ప్రాచీన రిఫరీలకు ఉండేవి. నిబంధనలను అతిక్రమించుటకే కాదు రిఫరీలకు, క్రీడాకారులకు లంచాలు ఇచ్చినా అపరాధ సుంకాలను వసూలుచేసి శిక్షిస్తూండేవారు.

మొట్టమొదటి ఒలింపిక్ సెషనులకిచ్చిన శిక్షణ వివరాలు మనకు లభించకపోయినా ఒక విచిత్ర విషయం కనిపిస్తుంది. పరుగుల పోటీదారులకు గుర్రాల మీద స్వారీ చేసే రౌతులు ప్రోత్సాహం కలిగిస్తూండేవారు.

అసలు ప్రాచీన గ్రీసులో క్రీడలు కొందరికి జీవనోపాధిగా ఉండేవి. ఆ విధంగా మొట్ట మొదటి ప్రొఫెషనల్ క్రీడాకారులు ఏర్పడ్డారు ఆలివ్ కొమ్మ కిరీటానికి బదులు బహుమతిగా డబ్బు ఇవ్వడం వాడుకలోకి వచ్చింది.

146 బిసిలో గ్రీకులు రోమనుల పాలన క్రిందకు వచ్చారు. రోమన్ కాన్సల్ కార్నీలియస్ సుల్లా 80 బిసిలో 175వ ఒలింపిక్ క్రీడలు రోమ్‌లో నిర్వహించాడు. కానీ ఇది విఫలమైంది. తరువాత ఒలింపిక్ క్రీడలు గ్రీసులో నిర్వ హింపబడ్డాయి.

ప్రాచీన ఒలింపిక్ క్రీడలు 776 బిసి నుండి 394 ఎడి వరకు నిర్వహించబడ్డాయి. రోమన్ చక్రవర్తి థియోడోసియస్‌చే క్రైస్తవ ధర్మానికి వ్యతిరేకం అని చర్చి అధికారులు నిర్ణయించడం వల్ల ఇవి అంతం కావింపబడ్డాయి.

పుల్‌మన్ పేరు ఏర్పడిన వైనం

నిద్రపోవడానికి సౌకర్యంగా ఉండే స్లీపింగ్ కారును రూపొందించిన జార్జ్ పుల్‌మన్ పుల్‌మన్‌లో పని చేసేవారికి ఆదర్శమైన మోడల్ టౌను నిర్మించడానికి సొలావ్ బీమన్ అనే శిల్పిని నియమించాడు. ఈ యోజన పూర్తి అయినప్పుడు శిల్పి దానికి తన పేరు పెట్టాలని అన్నాడు. పుల్‌మన్ దానికి అంగీకరించక రాజీగా తన పేరులో మొదటి భాగం, అతడి పేరులో చివరి భాగం కలిపి పెడదాం అని చెప్పి పుల్‌మన్ అనే పేరు పెట్టాడు. చికాగోలో ఒక భాగంగా ఉన్న పట్టణానికి పుల్‌మన్ అనే పేరు ఈ విధంగా ఏర్పడింది.

"ఇంకొకరు మనల్ని పరిశీలించినట్లు మనల్ని మనం పరిశీలించుకోలేం."

1299లో ఇంగ్లండ్ సౌతాంప్టన్‌లో మొట్ట మొదటి స్పోర్ట్స్ క్లబ్ స్థాపించబడింది ఇది బౌల్స్ క్లబ్. నేటికీ నిర్వహింపబడుతూంది.

మధ్యయుగపు కాలం నుంచీ స్పోర్ట్స్ క్రానికల్ 1452లో స్విస్ ఆర్చెరుల మధ్య పోటీలు మరియు నైట్స్ టోర్నమెంట్స్ రికార్డులను భద్రపరచింది.

19వ శతాబ్దంలో క్రీడల చరిత్రలో ఎట్టి అంతరాయాలు లేవు. నిరంతరంగా కొనసాగాయి. 1837లో లండన్ దగ్గర రగ్బీ మొట్టమొదటి ట్రాక్ మరియు పోటీలకు ముఖ్యస్థానం అయింది ఒకటి తరువాత మరొకటి ఫుట్‌బాల్, రగ్బీ, యాచింగ్, బాడ్‌మింటన్, స్విమ్మింగ్ పోటీలను బ్రిటన్ ప్రపంచానికి ప్రదర్శించింది. ఫ్రాన్స్ ఫెన్సింగ్, సైక్లింగ్ పోటీలు ప్రారంభించింది 1869లో రూయెన్ నుండి పారిస్ వరకు మొట్టమొదటి సైకిల్ పోటీ నిర్వహింపబడింది

కెనడా 19వ శతాబ్దం మధ్యకాలం నుంచీ హాకీకి మార్గదర్శకమైంది. అట్లాంటిక్ మహా సముద్రం మీదుగా అమెరికన్ యాచ్ బ్రిటిష్ తీరానికి బయలుదేరింది. దీంతో 1891లో అంతర్జాతీయ సెయిలింగ్ రెగట్టా ప్రారంభ మైంది.

1859లో గ్రీస్ ఒలింపిక్ క్రీడలను తిరిగి ప్రవేశపెట్టి వరుసగా 1 870, 1875 మరియు 1889 సం లలో నిర్వహించింది. ప్రాచీనకాలంలో లాగే పోటీదారులు గ్రీకులు మాత్రమే 1877 నుండి వివిధ దేశాలకు ప్రత్యేక క్రీడలలో ఛాంపియన్‌షిప్ పోటీలు ఆరంభమైయాయి. అదే సంవత్సరంలో బ్రిటిష్ నేషనల్ స్విమ్మింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌ను నిర్వహించింది. 1886లో జర్మనీలో డైవింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్ నిర్వహించబడింది.

క్రీడల చరిత్రలో 1896వ సంవత్సరం ప్రధాన మైనది. ఈ సంవత్సరమే మొట్టమొదటి అధునిక ఒలింపిక్ క్రీడలు నిర్వహించబడ్డాయి.

1889లో ఆమ్‌స్టర్‌డామ్‌లో మొట్టమొదటి ప్రపంచ ఛాంపియన్‌షిప్ స్కేటింగ్ క్రీడ నిర్వహింపబడింది. 1893లో చికాగోలో మొట్ట మొదటి వరల్డ్ అమెచూర్ సైక్లిస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ పోటీ నిర్వహింపబడింది. రెండు సంవత్సరాల తరువాత ప్రొఫెషనల్ సైక్లిస్ట్‌లు దీనిని ప్రారంభించారు

కొన్ని దశాబ్దాలకే ప్రపంచం అంతటా క్రీడలలో ఉత్సాహం బాగా పెరిగిపోయింది. వివిధ దేశాలు, వివిధ దేశాల ప్రజల మధ్య సాన్నిహిత్యం ఏర్పడింది.

— 'స్పుట్‌నిక్' సౌజన్యంతో

గరగరలాడే పొటాటో చిప్స్



గరగరలాడే పొటాటో చిప్స్ అమెరికాలో రెడ్ ఇండియన్ అధికారి జార్జి క్రమ్ కనిపెట్టాడు

"చిలుక పలుకులు విన ముచ్చటగా ఉంటాయి.
కాకి కూతలు కర్ణకఠోరంగా ఉంటాయి."

సంతృప్తిలోనే సకల సంపదలు

ఆర్.డి. దత్తా

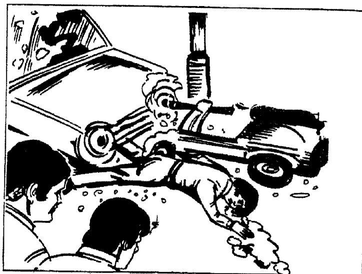
ఒకప్పుడు ఒక శేట్ ఉండేవాడు. అతడికి ఒక నగల కొట్టు ఉండేది వ్యాపారం చాలా ముమ్మరంగా కొనసాగుతూంది అతడికి ఊళ్లో ఎన్నో షాపులు ఉన్నాయి. ఎన్నో ఇళ్లు ఉన్నాయి



ఇళ్లను అద్దెలకు ఇచ్చాడు అతడు, అతడి సంసారం - భార్యా ఒక కొడుకు, ఒక కుమార్తె ఒక పెద్ద భవనంలో నివసించేవారు అతడికి పరిచారికలు చాలామంది ఉండేవారు. ఒక కారు కూడా ఉంది. పెద్ద పెద్ద మొత్తాలు ఫిక్సెడ్ డిపాజిట్లలో, జాతీయ పొదుపు మొత్తాలలో మరియు షేర్లలో పెట్టుబడి పెట్టాడు.

ఒకనాడు షాపు తెరచీ తెరవడంతోటే గుమాస్తా తన యజమాని ఏదో యోచిస్తున్నట్లు గమనించి 'ఏం జరిగింది శేట్‌జీ? ఇంట్లో అందరూ క్షేమమా?' అని అడిగాడు దానికి శేట్‌జీ 'నేను ఒక విషయం ఆలోచిస్తున్నాను నేను అయిదు తరాల వరకు సరిపోయే ధనం కూడబెట్టాను. ఇంకా రెండు తరాల వరకు డబ్బు కూడబెట్టాలి. ఎలా?' అన్నాడు. పెద్ద నిట్టూర్పు విడిచి 'నీవు మా తండ్రి గారి కాలం నుంచీ ఉన్నావు ఏదైనా మంచి మార్గం ఆలోచించి నా ఆరవ, ఏడవ తరాలకు డబ్బు ఎలా సంపాదించాలో చెప్పు' అన్నాడు

అశక్తతకు, మరణానికి ముఖ్య కారణమైన గాయాలు



ఆగ్నేయ ఆసియా దేశాలన్నిటిలో 5 మొదలు 44 సంవత్సరాల మధ్య ఉన్న పురుషులలో అశక్తతకు, మరణానికి ముఖ్య కారణం గాయాలు అదే వయసులో ఉన్న స్త్రీలలో వీరు ద్వితీయ స్థానాన్ని పొందుతున్నారు ఈ ఆగ్నేయ ఆసియా దేశాలలో హాస్పిటల్ ఎడ్మిషన్లు అన్నిటిలోను 12 మొదలు 22 శాతం వీటి సంబంధమైనవే రాకపోకల బంధ్ల ప్రమాదాల వల్ల జరిగే మరణాలు అన్ని ఆగ్నేయ ఆసియా దేశాలలో పెరుగుదలలో ఉన్నాయి. ఈ ప్రమాదాలలో మరణించినవారు, గాయపడిన వారు చాలామంది పాదచారులు, బైసికిల్ త్రొక్కే వారు, స్కూటర్లు, మోటారు సైకిళ్ళ మీద ప్రయాణం చేసేవారు కారు స్వంతదార్లు మాత్రం కాదు

— 'వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్' సౌజన్యంతో

"వ్యర్థ భాషణం అనర్థం, పరదూషణం నేరం, అన్యాపవాదం పాపం."

'నేను సాధారణ గుమాస్తాని శేట్‌జీ. నీ రక్తంలో వ్యాపారం ప్రవహిస్తూంది ఏ వ్యాపారం బాగా లాభిస్తుందో మీరే చెప్పగలరు అయినా నా ఉద్దేశంలో ఈ విషయాన్ని గురించి పండిట్ రమానంద్‌ని సంప్రదించడం ఉత్తమం అతడు గొప్ప జ్యోతిష్కుడు కూడా' అన్నాడు

గుమాస్తా మంచి ఉపాయమే చెప్పాడు అనుకుని బుట్టలనిండా మిఠాయి చేయించి విలువైన వస్తువులతో కూడా వాటిని కారులో పెట్టుకుని పండిట్‌జీ ఇంటికి బయలుదేరాడు కారు పండిట్‌జీ ఇంటి ముందు ఆగిందో లేదో ఆ జ్యోతిష్కుడు, నగల వ్యాపారిని కలవడానికి గబగబా వచ్చాడు 'పండిట్‌జీ, వీటన్నిటినీ ఇంట్లో పెట్టండి' అని శేట్ అన్నాడు

'ఇవన్నీ అనవసరం మా ఆవిడ అప్పుడే మధ్యాహ్న భోజనం తయారుచేసింది రాత్రి తిండి సంగతి అప్పుడు చూస్తా' అన్నాడు

శేట్ ఏ వ్యాపారం బాగా లాభంగా ఉంటుందో పండిట్‌జీని అడగకుండానే ఇంటికి తిరిగి వచ్చాడు అతడికి సమాధానం దొరికింది!

— 'ది ట్రిబ్యూన్' సౌజన్యంతో

జీవితమానం కాలం ఒక్కటే కాదు

కాలం ఒక్కటే జీవితమానం కాదు. 24 సంవత్సరాలు జీవించిన యువకులు కొంతమంది ఉన్నారు నూరు సంవత్సరాలు జీవించిన వృద్ధులు ఉన్నారు. కాలం గతించిపోయింది వృద్ధులను మరచిపోయింది. అయితే సమాజానికి అంకితం అయి సేవచేసిన 24 సంవత్సరాల వాళ్లను జ్ఞాపకం పెట్టుకుంది వారే మన హృదయాలలో జీవిస్తున్నారు

— మిఖైల్ కాలినిన్

భూకంపానికి సూచనలు



ఇక కొద్ది సేపటిలో భూకంపం ఏర్పడుతుందని తెలుసుకోడానికి కొన్ని సూచనలు

*పశువులు, గొర్రెలు తమ కొట్టాలలోకి వెళ్ళవు

*ఎలుకలు బొరియలలో నుంచి బయటకు వస్తాయి

*కోళ్లు చెట్ల కొమ్మల మీదికి చేరతాయి పందులు నివసించే దొడ్లలో నుంచి బయటకు వస్తాయి

*బాతులు నీళ్లలోకి వెళ్లడానికి నిరాకరిస్తాయి కుక్కలు ఊరికే మొరుగుతాయి

*పాములు కుప్పలు కుప్పలుగా పుట్టలో నుంచి వస్తాయి

*చేపలు భయపడ్డట్టు నీళ్లలో నుంచి పైకి ఎగురుతాయి

*బొద్దింకలు పైకి తిరగడం ప్రారంభిస్తాయి

*చెరువులలోను, నూతులలోనూ నీటిమట్టం మారిపోతుంది

9వ సంవత్సరం వయస్సులో మొజార్ట్ ఒపెరా రచించాడు

సుప్రసిద్ధ ఆస్ట్రియన్ సంగీత నిపుణుడు ఉల్ఫ్ గాంగ్ అమాడియస్ మొజార్ట్ (1756-91) శాస్త్రీయ సంగీతాన్ని అత్యధికంగా ప్రవృద్ధిపరచాడు. ఇతడు తన ప్రప్రథమ ఒపెరాను (గేయ నాటకం - యక్షగానం వంటిది) 9వ సంవత్సరం వయస్సులో ఆస్ట్రియా చక్రవర్తి ప్రోత్సాహంతో రచించాడు.

"అర్థకామము లెంత భోగ్యములైనను వానినే సేవించుట మనవారి మతం కాదు."

మీ విజ్ఞానం పరీక్షించుకోండి

క్విజ్

1 భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించినప్పుడు ఇంగ్లండు ప్రధాన మంత్రి ఎవరు?
(ఎ) సర్ ఆంథోని ఈడెన్, (బి) లార్డ్ అట్లే, (సి) సర్ విన్‌స్టన్ చర్చిల్, (డి) హెరాల్డ్ విల్సన్.

2. ఇంటర్నేషనల్ కోర్ట్ ఆఫ్ జస్టిస్ ఎక్కడ ఉంది?
(ఎ) పారిస్, (బి) లిస్బన్, (సి) హేగ్, (డి) న్యూయార్క్.



3 ఆసియాలో మిక్కిలి పెద్ద గులాబీ తోట ఎక్కడ ఉంది?
(ఎ) హైదరాబాదు, (బి) సిమ్లా, (సి) చండీఘర్, (డి) బరోడా.

4 డయోరియా వల్ల ఏర్పడే వ్యాధి ఏది?
(ఎ) టైఫాయిడ్, (బి) న్యుమోనియా, (సి) డీహైడ్రేషన్, (డి) కోరింత దగ్గు.

5 ఈ క్రింది వారిలో ఎవరు సమర్థవంతుడైన పాలకుడు?
(ఎ) జహంగీర్, (బి) బాల్బన్, (సి) షేర్ షా, (డి) మహమ్మద్ బిన్ తుఘ్లక్.

౬ పశుసంపద అధికంగా ఉన్న రాష్ట్రం
(ఎ) రాజస్థాన్, (బి) మధ్యప్రదేశ్, (సి) బీహార్, (డి) ఉత్తరప్రదేశ్

7 క్రీడాకారుని శక్తికి ముఖ్యమైనవి ఏవి?
(ఎ) కార్బోహైడ్రేటులు, (బి) ప్రోటీనులు, (సి) విటమినులు, (డి) క్రొవ్వులు

8 విటమిను C కి ముఖ్య ఆధారం?
(ఎ) ఆపిల్, (బి) ఆరెంజ్, (సి) కారట్, (డి) అరటి

ఎమర్సన్ మరియు గీత



ఎమర్సన్ స్ఫూర్తికి కారణం భగవద్గీత. ఇతడు కార్లైల్‌ను చూడడానికి వెళ్ళాడు కార్లైల్ ఇతడికి ఒక గీతను బహూకరించాడు ఆ చిన్న పుస్తకమే కాంకర్డ్ మువ్‌మెంట్ (Concord Movement)కు కారణమైంది అమెరికాలో పెద్దపెద్ద ఉద్యమాలన్నీ ఏదో ఒక విధంగా కాంకర్డ్ పార్టీకి ఋణపడి ఉన్నవే

— స్వామీ వివేకానంద

"వ్యావహారికంలోనైనా, పారమార్థికంలోనైనా చిత్తైకాగ్రత లేకుండా సఫలత దుర్లభం."

మాటల మహిమ

1 కలక : (ఎ) క్షోభము, (బి) కలంకము, (సి) పాపము, (డి) నేత్రరోగ విశేషము
2 కుందు : (ఎ) శోకించు, (బి) తపించు, (సి) బాధపడు, (డి) పొట్టి.
3. గమకము : (ఎ) ఉత్సాహము, (బి) పుష్టి, (సి) స్వర విన్యాస భేదము, (డి) అధికము.
4. గొడవ: (ఎ) సంబంధము, (బి) కలహము, (సి) కీడు, (డి) తప్పు.
5. గ్రుక్కిళ్లు ౹మింగు : (ఎ) అపేక్షపడు, (బి) గుటకలు వేయు, (సి) పెల్లగించు, (డి) త్రాగు.
6 దొరకొను. (ఎ) ప్రారంభించు, (బి) పొందు, (సి) పూను, (డి) సిద్ధపడు.
7. నాడు : (ఎ) ఆదినము, (బి) ఎడల, (సి) పల్లె, (డి) కాలము.
8 సూటి : (ఎ) విధము, (బి) లక్ష్యము, (సి) కాల్పు, (డి) ఈర్ష్య.

తెలివికి పరీక్ష

1 ఒక బుట్టలో పది మామిడి పళ్లు ఉన్నాయి. పది మంది పిల్లలు ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కటి కావాలంటారు. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కటి ఇచ్చిన తరువాత కూడా బుట్టలో ఒక మామిడి పండు ఉండేటట్లు ఎలా ఇస్తావు?
2. ఈ క్రింది ప్రతీ గ్రూపులోను ఒక్కటి తప్పుడు గ్రూపులో చేరిపోయింది. అవి ఏవి? పోర్ట్, డాక్, హార్బర్, ప్లాట్‌ఫారమ్, క్వే - టికెట్; ఆఫీస్, సిగ్నల్-బాక్స్, లైన్, పాయింట్స్, జెట్టీ.
3 క్రింది వాటిలో ఏది ఎడారి కాదు? సహారా, థార్, గోబీ, కలహారీ, కాంగో.
4. ప్రసాద్ నారాయణ్‌తో అంటాడు 'నేను ఒక పార్టీకి వెడుతున్నాను. అది మా మామ ఒకే తమ్ముడి కొడుకు పార్టీ'. అతడు ఎవరి పార్టీకి వెడతాడు?
5 జనం ఎప్పుడు మరణిస్తారు?
6. మచ్చుకు, మాదిరికి కొంత భాగాన్ని పట్టి చూచి మొత్తం పదార్థ లక్షణాలు అదే విధంగా ఉన్నాయని నిర్దేశించుకోవడం ఒక న్యాయంగా చెబుతారు. అది ఏది?

(జవాబులకు వ పేజీ చూడండి)

యు.ఎస్.ఎ. కంటే జపాను 9 శాతం అధికంగా ఇంజనీర్లను తయారు చేస్తుంది



జపానీస్ ఎడ్యుకేషన్ మినిస్ట్రీ వారి అధ్యయనం ప్రకారం అన్ని జపానీస్ యూనివర్శిటీల విద్యార్థులలో 20 శాతం ఇంజనీర్లుగా అవుతారు. జపాను జనాభా యుఎస్ఎ జనాభాలో సగమైనా జపాన్ యు.ఎస్.ఎ కంటే 9 శాతం అధికంగా ఇంజనీర్లను తయారు చేస్తూంది. జపానులో 1 8 మిలియను విద్యార్థులు 460 యూనివర్శిటీలలో చదువుతారు. 380,000 విద్యార్థులు 540 జూనియర్ కాలేజీలలో చదువుతారు

"సాధనలో మానసిక సహయోగము అత్యావశ్యకము."

వార్తలు

100,000 సంవత్సరాలకు కౌలు

ఐర్లండ్ ముఖ్యనగరం డబ్లిన్‌లో పశువుల మార్కెట్ కొంత భాగాన్ని, జాన్ జేమ్సన్ నగర కార్పొరేషన్‌కి 100,000 సంవత్సరాల వరకు కౌలుకు ఇచ్చాడు. ఈ ఒడంబడిక ప్రకారం 101, 863 AD జనవరి 21కి కౌలు ఒప్పందం తీరుతుంది.

అరటిపండ్ల ఎగుమతిలో ప్రపంచ అగ్రగ్రాములు



ప్రపంచంలో అరటి పండ్ల ఎగుమతికి హొండురస్, కోస్టా రికా, పనామా, గొటెమాలా, మధ్య అమెరికా అగ్రగ్రాములు. మొత్తం అరటిపండ్ల సరఫరాలో సగానికి సగం ఇవి చేపడుతున్నాయి. యునైటెడ్ స్టేట్స్ అంతర్జాతీయ అరటి పండ్ల వ్యాపారంలో 60 శాతం దిగుమతి చేసుకుంటుంది.

52 ముత్యాల ఆయిస్టర్

1963లో సిక్కా (గుజరాత్) దగ్గర 52 ప్రకృతి సిద్ధమైన ముత్యాలు గల ఆయిస్టర్ సేకరింపబడింది. ప్రపంచంలో ఇటువంటిది ఇది ఒక్కటే ఒక్కటి. ఇది సిక్కాలో గుజరాత్ ఫిషరీస్ అక్వాటిక్ రీసెర్చి సెంటర్ మ్యూజియంలో భద్రపరచబడింది

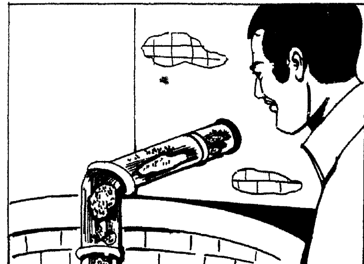
మొట్టమొదట కారునడిపిన రాజవంశస్థుడు

కింగ్ ఎడ్వర్డ్ VII ప్రిన్స్ ఆఫ్ వేల్స్‌గా ఉన్నప్పుడు మొట్టమొదట కారు నడిపిన మొదటి రాజవంశస్థుడు ఇతడు దీనిని 1899లో కొన్నాడు

98,721 ఉత్తరాలు వ్రాశాడు

'అలైస్ ఇన్ వండర్‌లాండ్' రచయిత లూయిస్ కెర్రోల్ తన చివరి 37 సంవత్సరాలలో 98,721 ఉతరాలు వ్రాసాడు.

త్రుప్పు పట్టి తినివేయడం వల్ల రూ.2000ల కోట్లు నష్టం



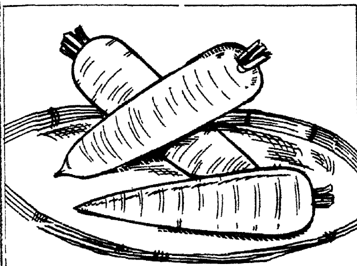
భారతదేశంలో ప్రతీ సంవత్సరం తగిన ముందు చర్యలు, జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూన్నా ఒక స్టీల్ సెక్టారులో మాత్రమే ఖనిజాలు త్రుప్పు పట్టి తినేయడం వల్ల రూ 2000 కోట్లు పైగా నష్టం ఏర్పడుతూంది.

"నిదానంతో వేగిర పడడం వివేకం."

బ్రిటిష్ రాజవంశంలో మొట్టమొదటి వ్యక్తి

డ్యూక్ ఆఫ్ ఎడిన్‌బర్గ్ మరియు ఎలిజబెత్ మహారాణి II భర్త అయిన ప్రిన్స్ ఫిలిప్ టెలివిజన్‌కి పరిచయ పడచిన మొట్టమొదటి రాజ వంశీయుడు. 1961లో ఇతడు బ్రిటిష్ బ్రాడ్‌కాస్టింగ్ కార్పొరేషన్ పనోరమా ప్రోగ్రాంలో దర్శనమిచ్చాడు

7.711 కి.గ్రా.లు తూగే ముల్లంగి



1976లో బ్రిటన్‌లో ష్రోయిస్‌లోని బ్రెకాన్‌కు చెందిన కె.అయిలిఫే 7.711 కి గ్రా లు తూగే ఒక ముల్లంగి దుంపను పెంచాడు.

మామిడి ఉత్పత్తి చేసే దేశాలలో భారతదేశం ప్రప్రథమం

ప్రపంచంలో మామిడి పళ్ళను ఉత్పత్తి చేసే దేశాలలో భారతదేశం ప్రథమస్థానాన్ని ఆక్రమిస్తూంది. మొత్తం ప్రపంచ మామిడి ఉత్పత్తిలో భారతదేశానిది 63 64 శాతం.

కోకో-కోలా ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందిన పానీయము

కోకో-కోలా ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందిన పానీయం. 1990లో రోజుకి దీని అమ్మకం 471 మిలియను డ్రింకులు పైబడి ఉంది ఇది ప్రపంచపు మార్కెట్‌లో 45 శాతం సూచిస్తుంది.

4.7 లక్ష గ్రామాలకు పోస్టాఫీసులు లేవు

భారతదేశంలో 5 18 లక్ష గ్రామాలకు టెలిఫోన్ సౌకర్యాలు లేవు మరియు 4.7 లక్ష గ్రామాలకు పోస్టాఫీసు సౌకర్యాలు లేవు

ఫ్రాన్స్‌లో AIDS

ప్రపంచంలో ఫ్రాన్స్ (పశ్చిమ యూరప్)లో AIDS వ్యాధి అత్యధికం. మిలియను మందికి ఇటలీలో 175, హాలండ్‌లో 125 అయితే ఫ్రాన్స్‌లో 275 మంది AIDS రోగులు ఉన్నారు.

అన్ని గాలిమిల్లులు కౌంటర్ క్లాక్‌వైజ్‌గా తిరుగుతాయి



గాలిమిల్లులు (windmills) అన్ని గడియారంలో తిరిగే ముళ్ళకి వ్యతిరేక దిక్కుగా (counter-clockwise) తిరుగుతాయి.

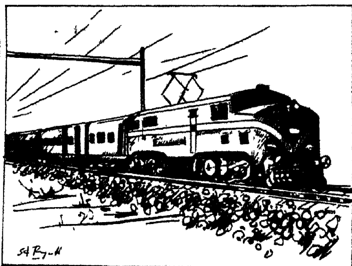
"ఆత్మ పరిశీలన లేని జీవితం జీవించదగినది కాదు."

టెలిఫోన్స్ వెయిటింగ్ లిస్ట్‌లో 20 లక్షల మంది



భారతదేశంలో టెలిఫోన్ వెయిటింగ్ లిస్ట్‌లో 20 లక్షల మంది ఉన్నారు. ఈనాడు దేశంలో టెలిఫోన్ లైన్ ఎక్విప్‌మెంట్ ఉత్పాదక శక్తి సుమారు 5 లక్షలు.

భారతదేశపు రైల్వేల సరకుల రవాణా 318 మిలియను టన్నులు



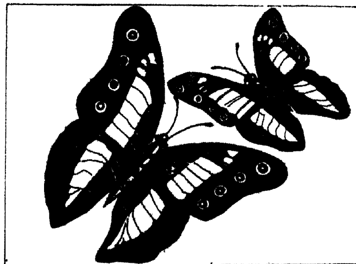
భారతదేశపు రైల్వేలు 1990-91లో 318.02 మిలియను టన్నుల సరకుల రవాణా చేసి ఇంతవరకు ఎన్నడూ లేని రికార్డు ఆదాయం గడించింది

రికార్డు టీ పంట



భారతదేశపు సుమారు ఒక శతాబ్దపు టీ ప్లాంటేషన్ పరిశ్రమ 1991వ సంవత్సరంలో 741 మిలియను కి.గ్రా.ల రికార్డు స్థాయి పంటను పండించింది

7,000 సీతాకోక చిలుకల సేకరణ

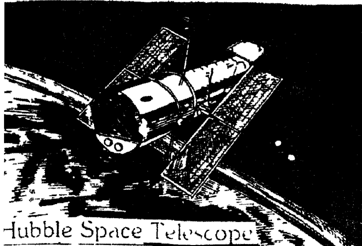


సోవియెట్ యూనియన్‌లో ఎస్టోనియా నగరంలో కొహట్ల జార్వేలో శ్రామికుడు రాబర్ట్ నున్నపేరీ 7,000 అన్ని రకాల సీతాకోక చిలుకలను సేకరించాడు. వీటిలో రాకాశి సీతా కోక చిలుకల రెక్కల నిడివి 15 సెం.మీ.లు ఉంటుంది. మిక్కిలి చిన్న వాటిని భూత అద్దం క్రింద చూడవలసిందే.

"ఆకులందున అణిగి మణిగి కవిత కోకిల పలుకవలెనోయ్."

హంబుల్ స్పేస్ టెలిస్కోప్

హంబుల్ స్పేస్ టెలిస్కోప్ (HST) 1990 [ఏ]ప్రిల్ 25న స్పేస్ షటిల్ డిస్కవరీ [స]హాయంతో 610 కి.మీల ఎత్తుగా అంతరిక్షంలో వదలిపెట్టబడినప్పటి నుంచి విశ్వాంతరాళపు [అ]ంచులలో వివిధ వస్తువులను పరిశీలిస్తూంది.



Hubble Space Telescope

ఈ స్పేస్ టెలిస్కోప్ వివిధ ఖగోళ రాసులలో భూమికి సుమారు 1000 మిలియను కాంతి [స]ంవత్సరాల దూరంగా ఉన్న రేడియో గలాక్సీ [P]KS 0521-36 మరియు 40 మిలియను కాంతి సంవత్సరాలకు దూరంగా ఉన్న గలాక్సీ [N]GC 7457ని ఫోటోగ్రాఫులు తీసింది

హబుల్‌పై అమర్చబడిన యూరోపియన్ స్పేస్ ఏజెన్సీ వారి ఫెయింట్ ఆబ్జెక్ట్ కెమెరా సౌర కుటుంబంలో మిక్కిలి దూరంగా ఉన్న ప్లూటో గ్రహం ఫోటోను సుస్పష్టంగా తీసింది. ఫ్లైబై అంతరిక్ష నౌక, దాని చంద్రుడు చేరన్ కూడా ఇంతవరకు దానిని చేరలేదు

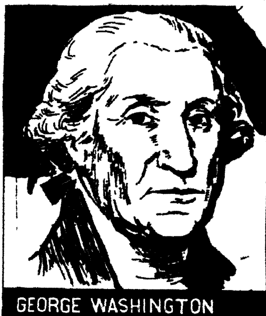
రెడ్ ప్లానెట్ కుజగ్రహాన్ని కూడా అతి వివరంగా హబుల్ ఫోటో తీసింది. 1,500 మిలియన్ డాలర్ల వ్యయంతో నిర్మించిన ఈ టెలిస్కోప్‌కి విశ్వాంతరాళంలో మిక్కిలి దూరంగా ఉండే నక్షత్రాల వైపు కేంద్రీకృతం చేయలేని దోషభూయిష్టమైన కటకం ఉన్నా ఇది ఇంకా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది

హబుల్ టెలిస్కోప్‌లో దోషభూయిష్టమైన కటకాన్ని ఫిరాయించడానికి ఒక క్రొత్త దర్పణం తయారుచేయబడింది. దీనిని 1994లో అంతరిక్ష నౌకాయోధులు నియమిత స్థానంలో అమరుస్తారు

విశ్వాన్ని ఆవరించి ఉన్న అద్భుతాలు, మర్మాలు, విశ్వం యొక్క వయస్సు, పరిమాణం, మూలం మొదలైన వివరాలను తెలుసుకోడానికి స్పేస్ టెలిస్కోప్ పరిశీలనలు సహకరిస్తాయని వైజ్ఞానిక శాస్త్రజ్ఞులు ఆశిస్తున్నారు.

— 'స్పాన్' సౌజన్యంతో

రష్‌మోర్ పర్వతశిఖరం జాతీయ స్మారక చిహ్నం



GEORGE WASHINGTON

యుఎస్‌ఎలో మధ్య పశ్చిమ రాజ్యం దక్షిణ డకోటాలో నల్లకొండల మీద రష్‌మోర్ పర్వత శిఖరపు జాతీయ స్మారకం ప్రతి సంవత్సరం అనేకమంది సందర్శకులను ఆకర్షిస్తూంది. ప్రధాన నాయకులైన వాషింగ్‌టన్, జెఫర్‌సన్, రూస్‌వెల్ట్, లింకన్ శిలలు అరవై అడుగుల (18 మీటర్ల) ఎత్తుగా కొండ ప్రక్క నల్లరాతిలో చెక్కబడ్డాయి

"సోమరితనానికి తావులేని జాగరూకతను సంపాదించాలి."

ఆస్ట్రిచ్ పక్షి

దుర్గా పటాన్కర్

జంతు ప్రపంచంలో అతి ప్రాచీనమైనది, నేటికీ జీవిస్తున్నది ఆస్ట్రిచ్ ఇవి ఏభై మొదలు అరవై మిలియను సంవత్సరాలకు పూర్వం నివసించినట్టుగా ఎగురలేని ఈ పక్షి శిలాజ అవశేషాలు నిరూపిస్తున్నాయి.



OSTRICH

నీరు లభించని ఎడారి ప్రదేశాలలో, విశాలమైన మైదానాలలో, గడ్డి మైదానాలలో, ఎడారులలోను ఆస్ట్రిచ్‌లు నివసిస్తాయి ఒకప్పుడు ఇవి దక్షిణ యూరప్, ఆసియా, ఆఫ్రికా మరియు మంగోలియా ఎడారి ప్రదేశాలలో విస్తారంగా నివసించేవి ఈనాడు ఇవి తూర్పు, దక్షిణ మరియు మధ్య ఆఫ్రికాలకు పరిమితమై ఉన్నాయి.

ఆడ పక్షి కంటే పెద్దదైన మగ ఆస్ట్రిచ్ ప్రపంచంలో మిక్కిలి పెద్ద పక్షి. సుమారు 135 కిలోల భారం తూగుతూ ఇది ఎనిమిది అడుగుల ఎత్తుగా ఉంటుంది. దీని నిడుపాటి కాళ్లు, మెడ మరి ఏఇతర పక్షికి ఉండవు. పెద్ద పెద్ద నల్లటి రెక్కలతో పెద్ద పెద్ద కళ్లు తలపై ముందుకు చొచ్చుకు ఉంటాయి దీని పెద్ద శరీరానికి తల చిన్నదిగా ఉంటుంది ఆస్ట్రిచ్ శ్రవణశక్తి, దృష్టి అతి సూక్ష్మంగా ఉంటాయి.

ఇవి ఎల్లప్పుడూ ఆహారాన్ని వెతుక్కుంటూ 10 మొదలు 30 దాకా గుంపులు గుంపులుగా జీవిస్తాయి ముఖ్యంగా ఇవి చిన్న చిన్న మొక్కలు, చెట్ల పొదలు, తీగలు, కొన్ని చెట్ల ఆకులను తింటాయి చిన్న చిన్న కీటకాలను, ప్రాకుడు జంతువులను, ఎలుకలను కూడా తింటాయి ఇవి మ్రింగే చిన్న చిన్న రాళ్లు దంతాలులాగే ఆహారాన్ని నమలడానికి సహకరిస్తాయి

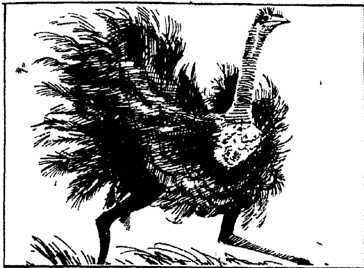
దీని ఎత్తు, సూక్ష్మదృష్టి ఆహారాన్ని ఎంత దూరాన్నుంచైనా కనిపెట్టడానికి సహకరిస్తాయి ఇవి అతివేగంగా గంటకు 40కి మీ ల వేగంతో పరుగెత్తి ఎరపై పడతాయి ఎర జంతువులు పారిపోడానికి వీలులేకుండా పట్టుబడినప్పుడు కాలిగోళ్లతో పీట్టుకుంటాయి సింహాలు, చీటాలు, తోడేళ్లు మొదలైన వాటిని ఇవి చంపి తింటాయి

ఆస్ట్రిచ్ పుంజు జతకూడే పెట్టను ఎన్నుకుంటుంది ఇవి కట్టే గూడు, ప్రదేశం మొదలైనవి ఆడపక్షి అనుమతికి అనుగుణంగా ఉంటాయి దీని జీవితంలో జతకూడే మొదటి ఆడపక్షే ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది మగ పక్షి జతకూడే ఇతర ఆడపక్షులన్నీ ద్వితీయ స్థానాన్ని వహిస్తాయి సామాన్యంగా అయిదు లేక ఆరు పక్షులు గూటిలో పెట్టే గ్రుడ్లు మొత్తం 50 లేక 60 దాకా ఉంటాయి

"కమలాక్షునర్చించు కరములు కరములు,
శ్రీనాథు వర్ణించు జిహ్వ జిహ్వ."

ప్రతీ పెట్ట పని లేక పన్నెండు గ్రుడ్లు రోజు విడిచి రోజు ఒకటి చొప్పున పెడు తుంది ఆస్ట్రిచ్ గ్రుడ్లు ప్రపంచంలో మిక్కిలి పెద్దవి.

సింహాలు, చీటాలు, తోడేళ్ళు, ఈజిప్టియన్ రాబందులు, డేగలు మొదలైనవి ఈ గూళ్ల చుట్టూ తిరుగుతూ పొంచి ఉండి గ్రుడ్లను తింటాయి కాని మంచి జాగరూకత కలిగిన తలిదండ్రి పక్షులు వీటిని దగ్గరికి రానీయవు ఒక్కొక్కప్పుడు వాటిని పట్టుకుని వాడి గోళ్లతో చీల్చి చంపేస్తాయి



పెట్ట ఆస్ట్రిచ్ పగటిపూట గ్రుడ్లను పొదుగు తుంది దాని గోధుమ బూడిదవర్ణం గ్రుడ్లు రంగుకి చాలా దగ్గరగా ఉంటాయి పుంజు ఆస్ట్రిచ్ రాత్రిపూట గ్రుడ్లను పొదుగుతుంది దీని ఎరుపురంగు రాత్రి సమయంలో ప్రస్ఫుటంగా కనిపించదు చాలామటుకు గ్రుడ్లు 40 మొదలు 42 రోజులలో పొదగబడతాయి

గ్రుడ్ల నుంచి బయటకు వచ్చీ రావడం తోటే ఈ పక్షులు నడవడం ప్రారంభిస్తాయి మొదటి ఆరుమాసాలలో వీటికి ప్రతీ నెలా శరీరం ఒక అడుగు పెరుగుతుంది తరువాత పెరుగుదలరేటు తగ్గుతుంది

వర్షాలు తగ్గిన తరువాత ఆస్ట్రిచ్ తన చిన్న పక్షులతో తిరగడం ప్రారంభిస్తుంది ఈ సమయంలో రెండు గుంపుల నాయకులు పిల్లలకోసం పోరాటానికి ప్రారంభిస్తాయి ఓడి పోయిన పక్షిని ఆడ పక్షితో సహా దూరంగా తరిమేస్తాయి అప్పుడు చిన్న పక్షులు గెలిచిన గుంపుకు చెందుతాయి. ఇటువంటి పోరాటాలలో గెలిచిన ఆస్ట్రిచ్ చిన్న పక్షులకు అపాయం కలుగనీయవు

(మిగతా 30 వ పేజీలో)

భారతదేశపు గొప్పతనం

భారతదేశం ఏమిటి?
భారతదేశం సాంప్రదాయాలను సూచిస్తుంది,
ఆధునిక, ప్రాచీన సాంప్రదాయాలు
సాంప్రదాయం అంటే ఏమిటి?
సాంప్రదాయం - వారసత్వం
మన వారసత్వం ఏమిటి?
హరప్పా మన వారసత్వం
ఆర్య సంస్కృతి మన వారసత్వం
రామాయణ మరియు మహాభారత సాంప్రదాయం
ఇంకా ఏమిటి?
మౌర్యుల మరియు గుప్తుల,
శాకా మరియు హూణుల సాంప్రదాయం
మనకు ఇంకా మంగోలుల మరియు
ద్రావిడుల సాంప్రదాయం
కోలుల, భిల్లుల, శాంతలుల
సాంప్రదాయం మనలో ఉంది
మరి ఎందుకు మనలో మనం
పోట్లాడుకుంటాం?
జాతివర్గ విజ్ఞానం లేక గతం తెలియక
మన దేశంలో మత విచక్షణను పోగొట్టాలి
అప్పుడే గొప్ప దేశం అవుతుంది మన దేశం
భారతదేశానికి అభినందనలు
భారతదేశ ఔన్నత్యానికి అభినందనలు

— దీపక్ కుమార్ సర్కార్

"అధికంగా ఆదాయం కలవారు మాత్రమే అనుభవించగల భోగం కోపం."

లక్ష్యపథంలో ముందుకు సాగు

అనవసరమైన విరోధులను సృష్టించుకోకుండా నీవు ఏ దిగ్విజయం సాధించలేవు ఒక సుస్థిరమైన నిరంతర ప్రతిఘటన ఉంటేగానీ ఒక దృఢస్థానాన్ని ఆక్రమించలేవు విరోధిగా ఉండలేకపోతే ఉత్తమ స్నేహితుడుగా ఉండలేవు



ఉపయోగకరమైన జీవితం శాంతియుతంగా, నిశ్చింతగా ఉండలేదు నీ దర్మం నీవు అనుసరించి తీరాలి.

నీవు ఎంత పెద్దవాడివి అయితే అంత ఎక్కువ కష్టంగా ఉంటుంది ప్రగతి నీవు ముందుకు వెళ్లినకొద్దీ, నీ పరిధి విస్తృతమైన కొద్దీ నీకు పరిచయాలు వృద్ధి పొందుతాయి నీ పొరపాట్లను, అపరాధాలను, అపనిందలను తీవ్రంగా ఎదుర్కోవాలి.

నీవు ఆశించే కొద్దీ ఇతరులు నీపై కుట్రలు పన్నుతారు. నీవు ప్రయత్నించేసే కొద్దీ ఇతరులు పోటీ పడతారు ప్రతీ చోట, ప్రతీ అడుగున విరోధులు. ప్రతికూలాలు ఉంటాయి

నీ లక్ష్యపథంలో నీవు ముందుకు సాగిపో. నీవు చేసేది నీ అంతరాత్మకు సరైనది అని తోస్తే నీ విరోధులను నీవు లెక్కచేయకు

—'ఇమేజెనీ ఫే' సౌజన్యంతో

ఎవరిని కనికరించాలి?

పారిస్‌లో ఒక డిన్నర్ పార్టీలో బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ ఒక ప్రఖ్యాత అతిథి అబ్బె రెయినాల్ 'ఎవరు అధికంగా కనికరింపదగినవారు' అని ఫ్రాంక్లిన్‌ను అడిగాడు దానికి ఫ్రాంక్లిన్ 'వర్షపు రోజు చదవడానికి తెలియని ఒంటరి ప్రయాణీకుని' అన్నాడు

(29 వ పేజీ తరువాయి)

ఈనాడు ఈ పక్షి జాతికి చెందిన అయిదారు ఉపజాతులు మాత్రమే జీవించి ఉన్నాయి సౌదీ అరేబియన్ సైనికులు రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో ఆహారంకోసం చిట్ట చివరి అరేబియన్ ఆస్ట్రిచ్‌ను చంపేసారు ఇతర ఉపజాతులు వాటి పరిమాణం, శరీరం రంగు, వాటి గ్రుడ్ల పరిమాణం, రంగునుబట్టి తెలుసుకోబడు తున్నాయి

రోమనుల కాలంలో అనేక ఔషధాలలో ఆస్ట్రిచ్ కొవ్వు కలుపబడేది వీటి గ్రుడ్ల గుల్లలతో అస్సీరియనులు మరియు గ్రీకులు పాత్రలు తయారుచేసేవారు. వీటి ఈకలు ఆఫ్రికా షూస్సై జులు సైనికుల తల టోపీల అలంకరణకు ఉపయోగిస్తారు

కొందరు నైట్స్ (Knights) తెలియకుండా తమ తల టోపీలకు వీటి ఈకలతో అలంకరించుకునే ఒక సాంప్రదాయాన్ని ప్రారంభించారు ముఖ్యంగా విక్టోరియన్ వనితల మోజుకి 1860లో ఆఫ్రికాలో ఆస్ట్రిచ్‌ల ప్రప్రథమ ఫారమ్ నెలకొల్పబడింది

—'సిఇఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యం.

"చేసినమేలు మరచిపోవుట మంచిది కాదు. మేలు కలిగించనిదానిని అప్పుడే మరచిపోవడం మంచిది."

క్రికెట్-వింత వార్తలు

ఒ.పి. జగతి

కాప్టెన్‌లు ఇద్దరూ ఒకే రోజున జన్మించారు!

ఒకసారి 1905లో ఆస్ట్రేలియా జట్టు ఇంగ్లండ్ పర్యటన చేసినప్పుడు ఒక వింత సంఘటన బయల్పడింది ఆస్ట్రేలియా జట్టుకి కాప్టెన్ జో డార్లింగ్ - ఇంగ్లండ్ జట్టుకి ఎఫ్.ఎస్. జాక్సన్ స్కిప్పర్‌గా ఉన్నాడు. వీరి ద్దరూ ఒకేరోజున - 1870 నవంబరు 21న జన్మించారు!



కాప్టెన్‌లు వారి అదృష్టం కూడా పంచుకున్నారు

1953 మార్చి 11న జార్జ్ టౌన్ (గుయానా, వెస్ట్ ఇండీస్)లో వెస్ట్ ఇండీస్ మరియు భారత జట్లు నాల్గవ టెస్ట్. ఆడినప్పుడు ఒకే సమయంలో జెఫ్ స్టోల్‌మెయెర్ (వెస్ట్ ఇండీస్) మరియు విజయ్ హజారే (భారత దేశం) ఇద్దరు కాప్టెన్‌లూ రెండు బర్త్‌డే కేకులను కోసారు. స్టోల్‌మెయెర్ హజారే కంటె ఆరు సంవత్సరాలు చిన్న అయినా ఇద్దరూ ఒకే రోజు పుట్టారు. టెస్ట్ డ్రా అవడం వల్ల కాప్టెన్‌లు వారి అదృష్టాన్ని కూడా పంచుకున్నారు.

ఆశ్చర్యకరమైన ఎన్నిక!

1922-23లో దక్షిణ ఆఫ్రికాతో ఆడడానికి ఇంగ్లండు కాప్టెన్‌గా ఎఫ్.టి మాన్‌ని ఎన్ను కున్నప్పుడు అతడికి ఆశ్చర్యమైంది అంతకు ముందు ఎప్పుడూ ఇతడు ఇంగ్లండ్‌లో ఏ టెస్ట్‌లోను పాల్గొనలేదు. ఇతడు టెస్ట్ సీరీస్ 2-1తో గెలుచుకుని చిరస్మరణీయమైన డబుల్ డెబుట్ చేసాడు.

తండ్రిని అనుసరించిన కొడుకు!

కుమారుడు ఎఫ్.జి. మాన్‌కి కూడా అదే తండ్రి అనుభవం. ఇతడు కూడా1 948-49లో దక్షిణ ఆఫ్రికాలో ఆడినప్పుడు ఇంగ్లండ్ టీమ్‌కి నాయకత్వం వహించాడు. ఇతడు కూడా అంతకు ముందు ఎప్పుడూ టెస్టులో పాల్గొనలేదు తండ్రిలాగే ఇతడు ఇంకా పెద్ద మార్జిన్ 2-0తో టెస్ట్ సీరీస్‌ను గెలుచుకున్నాడు.

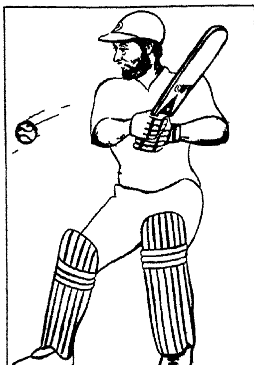
200 టెస్ట్ వికెట్ల కంటే అధికం తీసాడు

బౌలర్‌గా ప్రఖ్యాతి పొందిన భారత క్రికెట్ యోధుడు బి.ఎస్. చంద్రశేఖర్ 200కు తక్కువగా టెస్ట్ పరుగులను స్కోర్ చేసి 200కు పైగా టెస్ట్ వికెట్లను తీసాడు. 57 టెస్టులలో 167 పరుగులు మాత్రమే స్కోరు చేసి 242 వికెట్లు తీసాడు.

"సంతోషం కలిగించే సరసోక్తుడికి దుఃఖ కారణమైన దారిద్ర్యం ఉండదు."

ఒకే టెస్ట్ క్రికెట్ యోధుడు

సుప్రసిద్ధ బాట్స్‌మన్‌గానూ మరియు బౌలర్‌గానూ కీర్తి పొందిన భారత క్రికెట్ యోధుడు వినూ మన్కడ్ పొజిషన్ నెంబర్లు 1 నుండి 11 వరకు బాట్ చేసిన ఒకే టెస్ట్ క్రికెట్ యోధుడు



18 సంవత్సరాల తరువాత 2వ టెస్ట్‌లో పాల్గొన్నాడు!

ఇంగ్లండ్ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు జార్జ్‌గన్ 1911-12లో ఆస్ట్రేలియాతో మొదటిసారి ఆడాడు 1929-30లో ఇతడు తిరిగి 2వ టెస్ట్‌లో వెస్ట్ ఇండీస్‌తో 18 సంవత్సరాల దీర్ఘ విరామం తరువాత ఆడాడు

30 పరుగులలో 11 ఎక్స్ట్రాలు

1924లో బర్మింగ్‌హామ్‌లో ఇంగ్లండుతో ఆడినప్పుడు దక్షిణ ఆఫ్రికా మొదటి ఇన్నింగ్స్‌లో 30 పరుగులు మాత్రమే చేసింది. ఏ బాట్స్‌మన్ డబుల్ డిజిట్స్ (సంఖ్యలు) పరుగులు చేయలేదు మొత్తం 30 పరుగులలో 11 ఎక్స్ట్రాలు కూడా చేరాయి!

అద్భుతమైన ఫైట్ బాక్!

1986-87 టెస్ట్ సీరిస్‌లలో సిడ్నీలో ఆస్ట్రేలియాతో ఆడినప్పుడు ఇంగ్లండ్ జట్టు 45 పరుగులు చేసింది ఇదే టెస్ట్ ఇన్నింగ్స్‌లో ఇంగ్లండ్ అతి తక్కువ స్కోరు కానీ చివరికి ఇంగ్లండ్ 13 పరుగులతో గెలిచింది ఎంత అద్భుతమైన ఫైట్ బాక్!

19 పరుగులకు నాలుగు వికెట్లు!

1884 ఓవల్ (ఇంగ్లండ్) 3వ టెస్ట్ మొదటి ఇన్నింగ్స్‌లో ఆస్ట్రేలియాతో ఆడినప్పుడు వికెట్ కీపర్ లిట్‌లాటాన్‌తో సహా ఇంగ్లండ్ 11 మంది ఆటగాళ్లు బౌల్ చేసారు ఇన్నింగ్స్‌లో విజయవంతుడైన బౌలర్ లిట్ లాటాన్ 19 పరుగులకు నాలుగు వికెట్లు తీసాడు!

ప్రపంచంలో అద్భుతాలు

ప్రపంచంలో మొట్టమొదటి పెయింటింగులు

30,000 నుండి 10,000 BC కి చెందిన పెయింటింగులు దక్షిణ ఫ్రాన్స్‌లోను, ఉత్తర స్పెయిన్ (యూరప్)లోను గుహకుడ్యాలలో కనుగొనబడ్డాయి

ప్రపంచంలో మిక్కిలి ప్రాచీనమైన బొమ్మ

సుమారు 3,000 సంవత్సరాల క్రితం తయారైన కొయ్యబొమ్మ ప్రపంచంలో మిక్కిలి పురాతనమైనది ఈజిప్ట్ ఫారో కుమార్తె కోసం తయారు చేయబడిన ఈ బొమ్మ థెబెస్ గోరీలలో కనుగొనబడింది

"స్వానుభవంతో మంచివి కావని తెలుసుకున్న వాటిని ఇతరులకు చేయకుండుట మేలు."

పనులు సవ్యంగా జరగాలంటే?

నిత్య జీవితంలో మనం అనుకుని కొన సాగించే పనులు ఉన్నాయి విధిగా అంటే తప్పనిసరిగా చేయవలసిన పనులు ఉన్నాయి మనచే ప్రకృతి చేయించే పనులు ఉన్నాయి మన ప్రమేయం లేకుండా మన శరీరంలో జరుగుతున్న పనులు ఉన్నాయి

అనుకుని కొనసాగించే పనులలో మొట్టమొదట మనం బావించుకుంటాం - అనుకుంటాము ఆ బావించిన వాటిని ప్రారంభిస్తాం వాటిని ప్రారంభించే ముందు ఎక్కడలేని అమిత మైన ఉత్సాహంతో మొదలుపెడతాం ఆ ఉత్సాహంతో అలవాటు చొప్పున కొంతకాలం ఆ పనులు జరుగుతూంటాయి క్రమ క్రమంగా ఉత్సాహం సన్నగిల్లుతుంది క్షీణించిపోతుంది ఉత్సాహం క్షీణించిన వెంటనే విసుగు పుట్టుకు వస్తుంది ఈ విసుగుతో చిరాకు కలుగుతుంది. విసుగు, చిరాకులతో కొంతకాలం సాగి చేపట్టిన పనిని చివరగా పూర్తిగా విరమిస్తాం చేయవలసిన పనులు కొనసాగవు నిలిచిపోతాయి అలా కాకుండా మనకు వీలైన పనులను మాత్రమే ప్రారంభించి చివరిదాకా ఎన్ని కష్టాలు ఎదు రైనా ఓర్పుతో పూర్తి చేయాలి.

తప్పనిసరిగా ప్రతినిత్యం జీవితంలో పూర్తి చేయవలసిన ధర్మాలు, వృత్తి వ్యాపారాలు, నిత్య వ్యవహారాలు కొన్ని ఉంటాయి అనుకుని ప్రారంభించే పనులు, విధిగా చేయవలసిన పనులు తీరు ఈ విధంగా ఉంటే ప్రకృతి మనచేత కొన్ని పనులు చేయిస్తూ ఉంటుంది అవే అన్నం తినడం, నిద్రపోవడం మొదలైనవి. ఇవన్నీ జీవన వ్యాపారాలు

ఇక మన ప్రమేయం ఎంతమాత్రం లేకుండా మన శరీరంలో ఎప్పటికప్పుడు రక్త ప్రసరణ జరుగుతూంటుంది ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు జరుగుతూంటాయి గుండె నాడి కొట్టుకుంటుంది ఇవన్నీ మనలో సదా జరిగే మార్పులు ఇవిగాక సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం, పగలు, రాత్రి, కాలంలో మార్పులు, ఎండ, వాన మొదలైనవి ప్రకృతిలో జరిగే మార్పులు ఇవి మన అధీనంలోనే లేవు నిరంతరం జరుగుతూనే ఉంటాయి ఎందుకు జరుగు తాయి అంటే? జరుగుతాయి కాబట్టి అంటాం అంతే దీనినే విజ్ఞాన శాస్త్రం జీవ వ్యాపార లక్షణం అంటుంది గతి తప్పకుండా జరిగే ఈ మార్పులన్నీ భగవంతుని ప్రభావం అని చెప్పుకోవాలి

జీవన వ్యాపారంలో అవకతవకలు ఏర్పడితే మన శరీర ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది ప్రకృతి విధానాన్ని గమనిస్తూ అనుసరిస్తూంటే ఏ ఇబ్బందులు ఉండవు మన ధర్మాలు, విధులు సక్రమంగా ఆచరిస్తూన్నంతవరకే మనకు మన శరీరం మీద మన అధికారం అంతవరకే మన శరీరం మన స్వంతం

ప్రకృతిని జయించామని కొంతమంది గొప్పలకు పోతారు. ఇటువంటివారికి కూడా కారణాలు తెలియని రోగాలు, క్షామాలు, అరిష్టాలు, వరదలు మొదలైన ప్రకృతి వైప రీత్యాలు ఏర్పడుతుంటాయి ప్రకృతి ఈ విధంగా మార్పులు తెచ్చుకుంటూ నడు స్తూంటుంది మనం కూడా నిత్య జీవితంలో ఎప్పటికప్పుడు మార్పులు తెచ్చుకుంటూ ప్రకృతిని అనుసరిస్తూ సాగిపోతూంటే విసుగుకీ, చిరాకుకీ అవకాశం ఎంత మాత్రం ఉండదు. జీవితం విజయవంతంగా కొనసాగుతుంది పనులు సవ్యంగా జరిగిపోతాయి

— వాధూల

"అదృష్టం బయటపడే సమయంలో విధి నిర్ణయం విదితమవుతూంటుంది."

సరసోక్తులు

యౌవ్వనం కాదు, వృద్ధాప్యం కాదు

మానవ జీవితంలో ముప్పై అయిదు, నలభై అయిదు సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు పదేళ్లూ - ప్రాణాంతకం అటు యౌవ్వనం కాదు, ఇటు వృద్ధాప్యం కాదు. యౌవ్వనంలో ఉండే సౌందర్యం ఉడిగి పోతుంది. వృద్ధాప్యంలో ముచ్చటలు అనుభవంలోకి వచ్చి ఉండవు.

— కాథెరిన్ అన్నె పోర్టర్



బ్యూటీఫుల్ వుమన్ - ఛార్మింగ్ వుమన్

నువ్వు చూసి ఆనందపడేది బ్యూటిఫుల్ వుమన్ నిన్ను గుర్తించి ఆనందింపజేసేది ఛార్మింగ్ వుమన్.

— ఒ పి గాయ్

యౌవ్వనం ఆనందదాయకం

యౌవ్వనం సౌందర్యాన్ని అనుభవించగలదు కాబట్టి ఆనందదాయకం. ఎల్లప్పుడూ సౌందర్యాన్ని అభినందించగలిగేవారు ఎప్పుడూ వృద్ధాప్యం పొందరు

— ఫ్రాంజ్ కాఫ్కా

ఉపోద్ఘాతం!

ఒక గ్రంథంలో ఎప్పుడూ చదవని భాగం ఉపోద్ఘాతం!

చదివిన వారికీ, చదవని వారికీ మధ్య తేడా

చదివినవారికీ, చదవని వారికీ మధ్య తేడా ఏమిటని అరిస్టాటిల్‌ను ఒకసారి అడిగితే 'బ్రతికి ఉండడం, మరణించడం మధ్య ఉండే తేడా వంటిది' అన్నాడు.

భారతదేశంలో సాలీనా మిలియనుమంది కాన్సర్ రోగులు మరణిస్తున్నారు

భారతదేశంలో సాలీనా ఒక మిలియను మంది కాన్సర్ రోగులు వ్యాధి నివారణకు తగిన సౌకర్యాలు లేక మరణిస్తున్నారు దేశంలో ప్రతీ సంవత్సరం అరమిలియను క్రొత్త కేసులు తెలుసుకోబడు తున్నాయి దేశంలో మొత్తం 15 మొదలు 2 మిలియను కాన్సర్ రోగులు ఉన్నారు. మొత్తం కాన్సర్ కేసులలో మూడవవంతు పొగాకు ఉపయోగం వల్ల ఏర్పడుతున్నాయి 50 శాతం పురుషులలో, 25 శాతం స్త్రీలలో కాన్సర్‌కు ఇదే కారణం మరో మూడవ వంతు సెర్విక్స్ మరియు బ్రెస్ట్ కాన్సర్ వ్యాధులను ముందు తెలుసుకుంటే విజయవంతంగా కుదర్చవచ్చు.

— డా. ఉషా లూత్రా, డైరెక్టర్ ఆఫ్ ది నేషనల్ కాన్సర్ రిజిస్ట్రీ ప్రాజెక్ట్ సౌజన్యంతో

అభిలాష సజీవంగా ఉండాలి

జీవితం ఎప్పుడూ జీవించడానికే జీవితాభిలాష సజీవంగా ఉండాలి. ఎవ్వరూ, ఎప్పుడూ జీవితంలో వెనుకకు చూడకూడదు ఉత్సాహంతో ముందుకు సాగిపోతూ ఉండాలి.

— ఎలియనార్ రూస్‌వెల్ట్

చదవడం తెలిసిన ప్రతీ వ్యక్తి

చదవడం తెలిసిన ప్రతీ వ్యక్తికి తనను గుర్తించి, జీవించే మార్గాలను అధికం చేసుకుంటూ, జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా ఆసక్తిదాయకంగా చేసుకునే శక్తి ఉంటుంది.

— అల్డస్ హక్స్‌లే

తనకు మాలిన ధర్మం

తనకు మాలిన ధర్మం పనికిమాలిన ధర్మం. పైకి ఎక్కడానికి మనసు ఉంటేనే వ్యక్తిని నిచ్చెనపైకి ఎక్కించగలవు. ఇష్టం లేని వారిని పైకి తోయలేవు.

— ఆండ్రూ కార్నీజ్

ధనం సర్వ ప్రదాత

ధనం - సర్వ ప్రదాత - ఒక్క సౌఖ్యం తప్ప. స్వర్గానికి తప్ప అన్నిటికీ పాస్‌పోర్ట్ ధనం

సౌఖ్యం కిటుకు

సౌఖ్యం కిటుకు ఇదే. నీ అభిరుచులు వీలైనంత అధికంగా ఉండనీ. నీకు అభిరుచి కలిగించే వాటి ప్రతీకార స్వభావాలు వీలైనంతవరకు విరోధంగా కాకుండా స్నేహంగా ఉంచుకో.

— బెర్ట్రాండ్ రస్సెల్

వ్యాపారస్థుని 4 విల్లులు

ఒక వ్యాపారస్థుడికి నాలుగు విల్లులు అవసర[ం] మొదటిది కుటుంబం మీద గుడ్‌విల్. రెండవ[ది] పౌరుల గుడ్‌విల్. తనతో పనిచేసే తో[టి] వారల గుడ్‌విల్ మూడవది. చివరగా నాల్గవ[ది] తన బాంకర్ గుడ్‌విల్.

ఎప్పుడూ ఒక నిర్ణయానికి రారు

ఆర్థిక శాస్త్రవేత్తలను ఈ చివర నుంచి [ఆ] చివరదాకా సమావేశపరచినా ఎప్పుడూ ఒ[క] నిర్ణయానికి రారు.

— జార్జ్ బెర్నార్డ్ ష[ా]

2050కి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెరిగే సముద్రపు మట్టాలు



2050 సంవత్సరం నాటికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగ[ా] సముద్రపు మట్టాలు విధ్వంసక ఫలితాల[తో] బ్రహ్మాండంగా పెరిగిపోతాయి. ద్వీప దేశంగా పర[ి]గణించబడే మాల్దీవులు పూర్తిగా మునిగిపోవచ్చు.

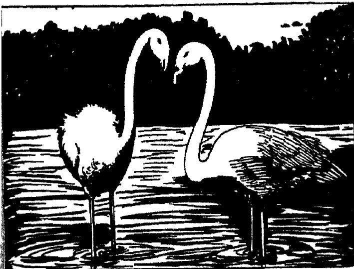
— 'సిఐఇ-ఎన్‌ఎఫ్‌ఎస్' సౌజన్యంత[ో]

"మహనీయులు చరిత్రను సృష్టించరు.
చరిత్రే మహాపురుషులను మలుస్తుంది." — స్టాలిన్

మరులు గొలిపే ఫ్లామింగోలు

ఆలీస్ వార్కే

ఫ్లామింగోలు రమణీయమైన రంగులతో రాజిల్లే పెద్ద పెద్ద నీటి పక్షులు ఇవి సాధారణంగా క్షారవంతములు మరియు ఉప్పు నీటి సరస్సులలోను, నిటి మడుగుల లోను నివసిస్తాయి. ఇవి ప్రాచీన కాలపు జీవించి ఉన్న పక్షుల జాతికి చెందినవి.



ఫ్లామింగోలు ఒకప్పుడు యూరప్, ఉత్తర అమెరికా, ఆస్ట్రేలియాలలో ఉండేవని వాటి శిలాజ అవశేషాల వల్ల విశదమవుతూంది ఇప్పుడు ఇవి ఆఫ్రికా, ఆసియా వివిధ ప్రదేశాలలో విస్తరించుకుని ఉన్నాయి ఈనాడు ఇవి విస్తారంగా ఉష్ణ ప్రదేశాలలో అక్కడక్కడ జీవిస్తున్నాయి

గ్రేటర్ ఫ్లామింగోలు పశ్చిమ ఆఫ్రికా నుండి ఆగ్నేయ ఇండియా, శ్రీలంక మరియు కజక స్తాన్ నుండి దక్షిణ ఆఫ్రికా కేప్ ప్రావిన్స్ వరకు విస్తరించుకుని ఉన్నాయి లెస్సర్ ఫ్లామింగోలు తూర్పు ఆఫ్రికా రిఫ్ట్ వాలీలో క్షారవంతములైన సరస్సులలో ఉన్నాయి వాయవ్య ఇండియా, బోట్స్‌వానా, ఆగ్నేయ ఆఫ్రికాలోను ఇవి ఎక్కువగా ఉన్నాయి కరే బియన్ ఫ్లామింగో (పశ్చిమ ఇండీస్), ఆండీన్ ఫ్లామింగో (దక్షిణ అమెరికా) ఇతర జాతులకు చెందినవి

భారతదేశంలో గ్రేటర్ మరియు లెస్సర్ ఫ్లామింగోలు శీతాకాలంలో సముద్రతీరంలో కనిపిస్తాయి సౌరాష్ట్రాలో కూడా ఉన్నాయి గ్రేటర్ ఫ్లామింగోలు గ్రేట్ రాన్ ఆఫ్ కచ్‌లో అధికంగా వంశవృద్ధి చెందుతాయి సామాన్యంగా సెప్టెంబరు మొదలు జూన్ మాసం వరకు నీరు మరియు ఆహార వసతులను బట్టి జతలు కూడుతూంటాయి

ఫ్లామింగోలు ఫిల్టర్ ఫీడర్‌లు - అంటే నీటి నుంచే చిన్న చిన్న సూక్ష్మజీవులను వడ కట్టుకుని తింటాయి వీటి ముక్కులు మధ్య బాగా వంగి ఉండి వడపోతకు సామర్థ్య వంతంగా ఉంటాయి ముక్కు అడుగు భాగం వెడల్పుగా తొట్టెలా ఉంటుంది పైది మూతలా చిన్నదిగా ఉంటుంది

ప్రతీ పక్షి దాని భారంలో పదవ వంతు భారం ఆహారం తింటుంది ముక్కును నీటిలో పైనుంచి క్రిందికి పెడ్తాయి. ముక్కులో సున్నితమైన పల్చని పొర - ఆకు వంటి పొర సహాయంతో సూక్ష్మజీవులను వడకడు తుంది. ముక్కులో చిక్కిన సూక్ష్మజీవులను నాలుక మీదికి తెచ్చుకుని మ్రింగుతాయి

గ్రేటర్ ఫ్లామింగోలు ముఖ్యంగా బురద లోనూ, నీటిపైన ఉండే చిన్న చిన్న పాముల వంటి వెన్నెముక లేని ప్రాణులను తింటాయి. లెస్సర్ ఫ్లామింగోలు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన మొక్కలను నీటిలో ఈదుతూ నీటి నుంచి తీసుకుని తింటాయి ఇటువంటి పెద్ద పెద్ద పక్షులు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన ఆహారం మీద

"నిజమైన యోగ్యత నది లాంటిది. లోతు హెచ్చే కొలది, తక్కువ శబ్దంతో గంభీరంగా ప్రవహిస్తుంది."

జీవించి ఉండడం చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది.

వీటి రెక్కలు గులాబీ, ఎరుపు మరియు నల్ల రంగులో ఉంటాయి వాటి గులాబి రంగు ముఖ్యంగా వాటి ఆహారం వల్ల ఏర్పడు తుంది సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన సస్యజాతుల లోను, ప్రాణులలోను ఉండే కారోటినోయిడ్ (Carotenoid) వీటికా రంగును కలిగిస్తుంది వాటి ఈ ఎరుపు రంగు కొంతకాలానికి పోతుంది.



వాటి వంశాన్ని నిలబెట్టుకోడానికి ప్రతీ రెండు, మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి మాత్రమే ఇవి జత కూడుతుంటాయి

మగవి, ఆడవి కూడా గుంపులు గుంపులుగా చేరి తమ ఠీవిని ప్రదర్శిస్తాయి. సామాన్యంగా మగవి విలంబంగా చాలాసేపు ప్రదర్శిస్తాయి. వీటి ప్రదర్శన గూడు కట్టడానికి అనేక నెలలు ముందు, తరువాత కూడా జరుగుతుంది

ఫ్లామింగో గూళ్లు వేల సంఖ్యలో ఉంటాయి. చిన్న చిన్న మట్టి గుట్టలే వీటి గూళ్ళు. ఇవి సూర్యరశ్మికి బాగా ఎండి ఉంటాయి ఒక్కొక్క మట్టి గుట్టలో గల పల్లంలో ఒక్కొక్క గ్రుడ్డు పెడతాయి

మగవి, ఆడవి కూడా గూళ్లను నిర్మిస్తాయి సాధారణంగా 28-30 రోజుల పాటు గ్రుడ్లను పొదుగుతాయి చిన్న ఫ్లామింగోలను పెద్దవి వాటి జీర్ణావయవం పైన గ్రంథుల నుంచి వచ్చే స్రావక ద్రవాన్ని ఇచ్చి పోషిస్తాయి

ఒక వారం తరువాత చిన్న ఫ్లామింగోలు గూటిని విడిచి వెళ్ళిపోతాయి తల్లి పక్షులు ఆహారం ఇచ్చి పోషిస్తూన్నా చిన్నవి గుంపులు గుంపులుగా చేరతాయి చిన్నవి మూడు మాసాలలో పెరుగుతాయి

ఫ్లామింగోలు ఒకటి మొదలు రెండు మీటర్ల ఎత్తుగా ఉంటాయి. కాళ్లు పొడవుగా ఉంటాయి. కాలివ్రేళ్ల మధ్య చర్మం ఉంటుంది. ఈ రంగు రంగుల పక్షులు చూడడానికి చాలా అందంగ ఉంటాయి.

— 'సిఇఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో

హరిత గృహ ప్రభావానికి మానవుని వాటా

ప్రపంచ వనరుల సంస్థ (World Resource Institute) వారి ప్రకారం హరిత గృహ ప్రభావం (Green house effect) మొత్తం మానవుని వాటాలో 49 శాతం కార్బన్‌డయాక్సైడ్ (CO_2), 18 శాతం మిథేన్, 14 శాతం CFCs మరియు నైట్రస్ ఆక్సైడ్ 6 శాతం ఉన్నాయి నైట్రస్ ఆక్సైడ్ సాలీనా 0.25 శాతం రేటు చొప్పున పెరుగు తుందని 2010 సంవత్సరానికి కార్బన్‌డయాక్సైడ్ (CO_2) 10 బిలియను టన్నులు అవుతుందని పరిశోధనల వల్ల తెలుస్తూంది. హరిత గృహ ప్రభావంలో 8వ వంతు ఉష్ణాన్ని భద్రపరచడానికి మిథేను ముఖ్య కారణం ఇది సంవత్సరానికి 1 శాతం పెరుగుతూంది. అంటే కార్బన్‌డయాక్సైడ్ కంటే రెండున్నర రెట్లు శీఘ్రంగా పెరుగుతూంది

— 'యోజనా' సౌజన్యంతో

"తమ లోపాలను దుర్జనులు సమర్థించుకుంటారు, సజ్జనులు విసర్జిస్తారు."
— బోవీ

అనేక రోగాలకు 'వర్మం' వైద్యం

శిరోమణి డా.ఎస్. రాజామణి

హెడ్ ఆఫ్ ది డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ వర్మా,
గవర్నమెంట్ అరిజ్ఞర్ అన్నా హాస్పిటల్

భారతీయ వైద్య విధానాలలో బహు పురాతన మైనది సిద్ధ వైద్య విధానం 18 మంది యోగులు లేక సిద్ధులచే కనిపెట్టబడిన ఈ అపూర్వ వైద్యవిధానం బిసి 3వ శతాబ్దానికి పూర్వం నుంచీ అనుసరించబడుతూంది ఈ సిద్ధులలో ముఖ్యుడు అగస్త్యముని. ఇతడే ఈ విధానానికి అధికంగా సహకరించాడు



డు మరియు ఇతడి శిష్యుడు బోగముని శవత్ర గ్రంథాలలో వివిధ వ్యాధులు, వాటి కిత్సలను వివరంగా వ్రాసారు. ఈ సిద్ధ వ్య విధానంలో ముఖ్యంగా వర్మం (ఆక్యు షర్) అంటే నాడీ కేంద్రాలు లేక నాడీ ంధులు పూర్తిగా మానవ శరీర నిర్మాణాన్ని మంత్రిస్తాయి. సిద్ధ విధానం రోగ నిరోధాన్ని న్నోదిస్తే, వర్మం విధానం చికిత్సా విధానం రియు రక్షను గురించి వివరిస్తుంది.

ఈ వర్మం విధానం భారతదేశం మరియు పాన్, ఆస్ట్రేలియా, అమెరికా, ఇంగ్లండ్, ర్మనీ వగైరా దేశాలలో ఆకుపంక్చర్ అనే రుతో ఆచరించబడుతూంది. ఆకుపంక్చర్ విధానంలో మానవ శరీర నిర్మాణం ఒక సూదితో గ్రుచ్చబడుతుంది. ఆక్యుప్రెషర్ విధానంలో పైన ఒత్తిడిని కలిగించుట ద్వారా వ్యాధులు కుదర్చబడుతున్నాయి.

చైనా మరియు జపాన్ దేశపు ఆక్యుప్రెషర్, అకుపంక్చర్ విధానాలకు మూలం దక్షిణ భారతదేశపు సిద్ధవైద్య విధానం. ప్రత్యేక చికిత్సకు గురి చేయవలసిన బిందువులు లేక ప్రదేశాలు ఆక్యుప్రెషర్ (వర్మం)కి, అకుపంక్చర్‌కి సమానములే పూర్తిగా మానవ శరీర నిర్మాణం వివిధ నాడీ కేంద్రాలు లేక నాడీ సంధులతో నియత్రించబడుతుంది వాటిని సక్రమ పద్ధతిలో నొక్కుట, మర్దన చేయుట వల్ల వ్యాధి పూర్తిగా నయమవుతుంది తిరిగి వ్యాధి ఎన్నడూ తిరుగబెట్టదు.

నిపుణులైన సిద్ధవైద్యులు రోగి యొక్క వర్మం కేంద్రాలపైన నేరుగా చేతులతో చాతుర్యంగా నొక్కాలి. మర్దన చేసే చోట సరి సమానంగా చిన్న వర్తులాలతో వ్రేలితో నొక్కుతూ ఉండాలి. ఈ విధంగా చిన్న చిన్న వర్తులాలతో సమాన ఒత్తిడి కలిగిస్తూ మర్దన చేసినప్పుడు రోగికి వెంటనే ఉపశమనం ఉంటుంది.

శరీరంలో కొన్ని వర్మం కేంద్ర ప్రదేశాలు పైకి ఉండడం వల్ల అవి చాలా చైతన్య వంతంగా ఉంటాయి. కితకితలు పెట్టినట్లు వర్మం కేంద్రం ఉన్న నరంలో విద్యుచ్ఛక్తి ప్రవహించినప్పుడు అది ఉత్తేజం పొంది లాభకరమైన ఫలితాలు ఏర్పడతాయి. ఏమై

"నువ్వు ఒక వేలు పెట్టి ఎదుటి మనిషిని చూపితే,
నాలుగు వేళ్ళు నిన్ను చూపుతాయని మరవకు."

నప్పటికీ ఒత్తడం వల్ల బాధ కలిగితే వెంటనే ఒత్తడం మానాలి

వర్మం అనే చికిత్సా విధానం మిక్కిలి పవిత్రమైనది. ప్రత్యేకంగా ప్రాచీన కాలపు గురు శిష్య సాంప్రదాయంలో ఇది వృద్ధి పొందింది. శిష్యుని శక్తి సామర్థ్యాల నైపుణ్యాలు గురువుకి నచ్చి సంతృప్తి చెందినప్పుడు కొన్ని సంవత్సరాలు తరువాత నాడీ కేంద్రాలు ప్రత్యక్ష నిరూపణతో పవిత్ర ప్రమాణంతో నేర్పబడతాయి వర్మం కేంద్రాలను తప్పుగా ఎన్నుకున్నప్పుడు గానీ, తెలియకుండా ఒత్తిడి కలిగించి మర్దన చేసినప్పుడు గానీ విపరీత పరిస్థితులకు దారితీసి ఒక్కొక్కప్పుడు రోగికి మరణం కూడా సంభవించవచ్చు

వర్మం సాంకేతిక చర్యకు లొంగే వివిధ వ్యాధులు, రోగాలు ఏవి? నరాల బాధల వల్ల జనించే జలుబులు, తలనొప్పి నుండి మరణాంతకమైన కాన్సర్ వ్యాధి వరకూ గల వ్యాధులన్నిటినీ నరోపద్రవాలను క్రమపరచి కుదర్చవచ్చు.

శారీరక గాయాలు, మూక గాయాలు, ఎముక విరువులు, రక్తస్రావాలు వంటి ఇతర రోగాల మీద కూడా వర్మం చాలా అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. కంటి పొరలు, చెవి, ముక్కు, కంఠ సంబంధమైన వ్యాధులు మొదలైన వాటిని నివారించవచ్చు.

సుమారు 10,000 ప్రాచీన తాళపత్ర గ్రంథాలలో చికిత్సా విధానాలు వివరింపబడ్డాయి. క్రీస్తుకు పూర్వం సంగమ కాలం నాటి తమిళ లిపి ఈనాటి వారికి అంతగా తెలియదు ప్రాచీన కాలపు తమిళ లిపిని, భాషను బాగా అర్థం చేసుకోడానికి తగిన శిక్షణను పొందాలి.

మానవునికి శరీరంలో 108 వర్మం కేంద్రాలు ఉంటాయి. గర్భిణిగా ఉన్న స్త్రీకి అరికాలు లోనూ, బొటనవ్రేలి మీద ఈ నాడీ కేంద్రాలు ఉంటాయి. వైద్య నిపుణుని సలహాలతో ఇది చైతన్యవంతం చేయబడినప్పుడు బిడ్డ పుట్టుకలో ఏర్పడే వికృత రూపాలను నివర్తించవచ్చు ప్రతీరోజు కేవలం 10 నిమిషాల వ్యాయామం ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డ పుట్టడానికి సహకరిస్తుంది.

వెయిట్ లిఫ్టరులు, కుస్తీ పట్టే బాక్సర్లు, ఇతర క్రీడాకారులకు గుండె సంబంధమైన సమస్యలు ఏర్పడుతుంటాయి. వీటికి ప్రత్యేక నరాలు శాస్త్రయుక్తంగా మర్దన చేయబడినప్పుడు / సరిచేయబడినప్పుడు / శాంతింప చేయ బడినప్పుడు అటువంటి సమస్యలను నివారించు కోవచ్చు ఆయుస్సు పెరిగి వృద్ధాప్యం దాపు రిస్తూన్న కొద్దీ శరీరంలో కనిపించని తీవ్ర మైన బాధలు ఏర్పడుతుంటాయి. వర్మం క్రియను అనుసరించి ప్రతీవ్యాధిని నివారించుకోవచ్చు

గుండె జబ్బులను సకాలంలో తెలును కుంటే బైపాస్ సర్జరీ కూడా అవసరం ఉండదు మూర్ఛ రోగాలకు ఒక వర్మం చికిత్సా విధానంలో తప్ప ఇతర వైద్య విధానాలలో నివారణ లేదు. శరీరంలో ప్రత్యేక బిందువును చూపుడు వ్రేలితో 7 మొదలు 10 సెకండ్ల కాలం రోజుకి మూడుసార్లు నొక్కినప్పుడు నరాలు క్రమ మార్గంలో పడతాయి.

నివారణ లేని కీళ్ల సంబంధమైన ఆర్థ్రైటిస్ (arthritis) వ్యాధికి వర్మం ఒక గొప్ప వర ప్రసాదం వంటిది. వ్యాధి ముదరక మునుపే చికిత్సకు రోగి వచ్చినప్పుడు 48 దినాలు అంటే ఒకే ఒక మండలంలో వర్మం అనుసరించి సులభంగా కుదర్చవచ్చు. వ్యాధి బాగా ముదిరినప్పుడు మాత్రం చికిత్సకు చాలా కాలం తీసుకుంటుంది.

"సంతోషాన్ని, ఆనందాన్ని మరుగుపరచే వ్యక్తి దుఃఖాన్ని, బాధనీ మరుగుపరచే వ్యక్తి కన్న గొప్పవాడు."

పుదుక్కోట - తెలుగు వాఙ్మయము

సీతా రవిచంద్రన్

శ్రీకృష్ణ దేవరాయలు తరువాత వారి ఏలుబడి క్రింద ఉన్న దక్షిణ దేశ రాజ్యాలు స్వతంత్రులైనాయి వీరు ముఖ్యంగా తెలుగు వారగుట చేత తెలుగు భాషను పోషించారు తెలుగు కవులను ఆదరించారు స్వయంగా కావ్యాలను రచించారు. తంజావూరు నాయక మరియు మహారాష్ట్ర రాజుల కాలంలో ఎక్కువగా యక్షగాన వాఙ్మయం ప్రబంధ ప్రభావంతో దేశీయ నాటకంగా ప్రవృద్ధి పొందింది తంజావూరు విజయ రాఘవ నాయకుడు స్వయంగా అనేక కృతులను రచించాడు చేమకూర వేంకటకవి, చెంగల్వ కాళకవి మొదలైన వారు ప్రసిద్ధి పొందారు అనేక కవయిత్రులు విలసిల్లారు పసువులేటి రంగాజమ్మ ప్రభువుచే కనకాభిషేక సత్కారం పొందిన ప్రథమ ఆంధ్ర కవయిత్రి ఈమె మన్నారుదాస విలాసమనే యక్షగానం, ఉషా పరిణయం అనే ప్రబంధం రచించింది.

తంజానూరు తరువాత మధురలో కాళేశ్వర కవి, సముఖం వేంకట కృష్ణ కవి, శేషము వేంకటపతి మొదలైన కవులు పెక్కుమంది మోహ శృంగారాత్మకమైన అనేక కావ్యాలు రచించారు ముద్దుపళని రాధికా స్వాంతనం వెలువడింది మధురలో అనేక గద్య, పద్య కావ్యాలు, యక్షగానాలు రచించబడ్డాయి. శృంగార ప్రబంధాలకు మధుర పెట్టినది పేరు

దక్షిణాంధ్ర రాజ్యాలలో తంజావూరు, మధుర తరువాత దక్షిణ దేశ తెలుగు వాఙ్మయాన్ని పుదుక్కోట రాజులు పోషించారు ఈ పుదుక్కోట రాజులు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు సామంతులుగా ఉండి తరువాత స్వాతంత్ర్యాన్ని పొంది పుదుక్కోట రాజ్యాన్ని స్థాపించారు వీరు 'తొండమాన్' వంశీయులు వీరు బృహదంబాదేవి భక్తులు సుమారు 1730-1886 సంవత్సరాల మధ్య పుదుక్కోట తెలుగు సాహిత్యం ప్రవృద్ధి పొందింది

పుదుక్కోట సంస్థానాధీశులలో ముఖ్యమైన రాయ రఘునాద తొండమాన్ తెలుగు

సృజనాత్మక విద్య



నేడు విద్యార్థిలో వ్యక్తిగతమైన ప్రజ్ఞాశక్తులతో పాటు అనువంశిక, పరిసరాల ప్రభావం, దేశ ప్రభావం, మాతృదేశ ప్రభావం, పుట్టిన వంశపు సంస్కృతి అన్నీ చేరి ఉంటాయి. ఇవి విద్యార్థిలో ప్రకటితం కాకపోయినా విద్యార్థి అంతరాత్మలో అణిగి ఉంటాయి ఆత్మసంతృప్తికి సమమైన సృజనాత్మక విద్య విద్యార్థికి నేర్పించాలి అటువంటి విద్యా విధానానికి ప్రథమ సోపానం విద్యార్థికి సహజ సాంస్కృతిక విలువలను ప్రవృద్ధి చేసే విద్యను నేర్పించాలి

— డా॥ కె.ఎమ్. మున్షి

"ప్రజావాణి దివ్యవాణి." — మహాత్మా గాంధీ

ంస్కృతంలో గొప్ప కవి. పార్వతీ పరి ుయము అతి సరసంగా ఇతడు రచించిన గంథము ఆరు ఆశ్వాసాల ప్రబంధం. ్వతంత్ర కల్పనా సామర్థ్యంతో నాటకీయతతో లరారుతుంది ఆస్థాన కవి ఇచ్చిన సమస్యలను ూరిస్తూ కవి జనోజ్జీవిని అనే సమస్యా పూరక గంథం ఈతడి మరో రచన

ఈ తొండమాన్ ప్రభువు పోషించిన కవులలో ముఖ్యుడు సుదురుపాటి సీతారామయ్య ఇతడికి 'ఉద్దండ కవి' అనే బిరుదు ఉంది ఇతడి ముఖ్య రచనలు ఉపలబ్దాలైనా ఆ కవి యొక్క అనేక చాటువులు, కళికలు విస్తృత ప్రచారంలో ఉన్నాయి

తరువాత సుదురుపాటి వేంకనార్యుడు ప్రసిద్ధి పొందిన కవి ఈతడికి కూడా 'ఉద్దండ కవి' అనే బిరుదు ఉంది ఇతడు ఒక పుదుక్కోట కవులలోనే గాక ఆంధ్రదేశంలో పండిత కవీంద్రుడు అనిపించుకున్నాడు. తెలుగులో మొట్టమొదటి నిఘంటువు - ఆంధ్ర భాషార్ణవము (సంస్కృత అమరానికి) తెలుగు పద్యాలతో వ్రాసాడు. ఇతడి అలంకార గ్రంథము రఘు నాథీయము మిక్కిలి ప్రసిద్ధి పొందింది. మధుర మీనాక్షీ సుందరేశ్వరులకు అంకితముగా 'పార్వతీ కల్యాణం' అనే యక్ష గానము ఇతడు రచించినదే తొండమాన్ వంశపు రాజుల చరిత్ర, పుదుక్కోట నిర్మాణం మొదలైనవి వర్ణిస్తూ తొండమాన్ వంశావళి రచించాడు మల్లుపురాణం, బృహన్నాయికా దండకం ఇతడి ఇతర రచనలు. ఇతడు రచించిన అనేక చాటువులు బహుళ ప్రచారంలో ఉన్నాయి

నల్ల పిచ్చయ్య కుమారుడు నవనప్ప ఖడ్గ లక్షణ శిరోమణి ఖడ్గములను గురించి చెప్పే ఖడ్గశాస్త్రం రచించాడు. సుదురుపాటి పండిత వంశానికి చెందిన సాంబశివ కవి బిల్హణీయము, తొండమాన్ వంశ ప్రతాప మాలిక, చంద్రాననా దండకం మున్నగువాటిని రచించాడు నారాయణ అయ్యంగారు సంస్కృత రస మంజరిని అనువ దించాడు ఇతర పుదుక్కోట కవులు అనేక దండకాలు, శతకాలు రచించారు ఈ విధంగా పుదుక్కోట తెలుగు సాహిత్యం స్వల్పమైనా వైవిధ్యంతో కూడి ఉంటుంది ఈ కాలంలో దేశీయ కవితా రీతికి విస్తారంగా దోహదం జరిగింది

వ్యక్తిత్వమే సమాజం


KRISHNAMURTI

వ్యక్తిత్వమే సమాజానికి పునాది ఒక రాగి కడ్డీ లక్షణాలు దానిలో ఉండే అణువులను బట్టి ఎలా నిర్ణయించబడతాయో అలాగే సమాజం లక్షణాలు వ్యక్తుల ప్రత్యేక లక్షణాలను బట్టి ఉంటాయి. నేడు మనం సమాజంలో చూస్తున్న సమస్యలన్నీ ప్రతీ వ్యక్తి యొక్క లక్షణాల ప్రతిబింబం కాబట్టి సమాజాన్ని మార్చడానికి ముందు ఆంతర్యంగా ప్రతీ ఒక్కరు మార్పు కలిగించుకోవాలి

— జె కృష్ణమూర్తి

"జరిగిన దానికి మానవుడు చేసిందే అనుభవం
కానీ మానవునికి జరిగినది కాదు."

నడిచి నాలుగు కాలాలపాటు జీవించు

ప్రొ.ఐ. ఎంబ్లానోవ్‌స్కీ

నడక అతి సామాన్యంగా, అతి సులభంగా లభ్యమయ్యే శారీరక శిక్షణ. కేవలం నడవడం సర్వసాధారణం అనిపించినా శరీరంలో అన్ని అవయవాలకు - కీళ్లకు, లిగమెంట్లకు, హృదయానికి వ్యాయామం కలిగిస్తుంది. మెల్లిగా కొంతదూరం నడిచినా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం ప్రారంభించి ఉత్తేజం పొందుతుంది.



గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం ప్రారంభిస్తే శరీరంలో వివిధ కండరాల పెరుగుదల అవసరాలు తీర్చి గుండె నాళాలు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.

నడక ఉపిరితిత్తులకు కూడా సహకరిస్తుంది ఎందుకంటే పని చేసేటప్పుడు కండరాలకు అధికంగా ప్రాణవాయువు అవసరం ఉంటుంది. కాబట్టి ఊపిరి దీర్ఘంగా తీసుకోవలసి వస్తుంది విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు మానవుని ఊపిరితిత్తులు నిమిషానికి ఆరు లేక ఎనిమిది లీటర్ల గాలిని తీసుకుంటాయి. సామాన్యంగా మధ్యరకం వేగంతో నడిచేటప్పుడు దీనికి రెట్టింపు గాలిని తీసుకుంటాయి ఈవిధంగా జరిగే శ్వాససంబంధమైన వ్యాయామం వల్ల ఊపిరితిత్తుల సమర్థత పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తుల కణజాలం సాగుడు శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.

నడక వల్ల శరీరంలో జీవకణాల రసాయనిక చర్య వృద్ధి పొందుతుంది. మామూలుగా నిమిషానికి 50 మీటర్ల వేగం నడక వల్ల శరీరంలో జీవకణాల రసాయనిక చర్య 75 లేక 85 శాతం వృద్ధి చెందుతుంది. ఈ నడక వేగాన్ని మూడురెట్లు అధికం చేస్తే ఈ చర్య 10 రెట్లు దాకా వృద్ధి చెందుతుంది.

చివరగా నడక వల్ల నరాలకు బలం చేకూరుతుంది నడక మానసిక ఆనందం కలిగించి ఒత్తిడిని బాగా తగ్గిస్తుంది.

ఆరోగ్యవంతుడు సుమారు ఒక రోజుకి ఎనిమిది లేక పది కిలో మీటర్ల దూరం నడవాలి కానీ మొట్టమొదట కొంచెం కొంచెం దూరాలు నడవడం వల్ల మంచి లాభం పొందగలుగుతావు. అంతేకాదు నీ నడకను బట్టి, ఫలితాలను బట్టి మెల్లిమెల్లిగా నడిచే దూరమే కాదు నడక వేగాన్ని కూడా అధికం చేస్తూ రావాలి నీవు బాగా స్వేచ్ఛగా నడవగలిగినప్పుడు కాలి కండరాలు బిగిసి పోకుండా ఉంటే పెద్ద పెద్ద అడుగులతో నడవడం ప్రారంభించు. వెళ్ళే దారి మారుస్తూండు. కొండ ఎక్కుతూండు, కొండ దిగుతూండు. వంటికి అంటి పెట్టుకున్నట్టు గాక చాలా వదులుగా ఉన్న బట్టలు ధరించు.

"తనలో విశ్వాసం లోపిస్తే ఈర్ష్య జనిస్తుంది."

ధరించే బట్టలు నడకకు ఏ విధమైన ఆటంకం కలిగించకుండా సౌకర్యంగా ఉండాలి నడిచేటప్పుడు వంగిపోకు, తల వంచవద్దు. నీ నడక ఏ అడ్డం, నిర్బంధం లేకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండాలి, లయబద్ధంగా ఉండాలి.

నడవడానికి పొద్దుటి పూటే చాలా ఉచిత మైనది, అనువైనది. ఆఫీసుకు వెళ్లేటప్పుడు, వచ్చేటప్పుడు కనీసం కొంచెం దూరం నడు. పైకి ఎక్కేటప్పుడు మూడు, నాలుగు అంతస్థుల వరకు మెట్లు ఉపయోగించు, లిఫ్ట్ కాదు. దానివల్ల గుండెకు, శరీరంలో కండరాలకు మంచి వ్యాయామం లభిస్తుంది.

పెద్దవారి హృదయం నిమిషానికి 60-75 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. నడిచేటప్పుడు నాడి నగటున 15-20 శాతం పెరుగుతుంది. శ్వాస బాగా అధికమవుతుంది. నిమిషానికి 40 సార్లైనా ఊపిరి తీసుకుంటారు శరీరం విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు గుండె సామాన్యంగా నిమిషానికి 10-16 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. ఈ అవధులను దాటి బాగా మార్పులు చెందిపోతే నీవు వైద్యుని వెంటనే చూడాలి. భారం తగ్గించుకోవాలి.

మంచి ఆరోగ్యకరమైన నడక అంటే నడక అయిన తరువాత శ్రమలో ఒక విధమైన ఉల్లాసం, ఆనందం అనుభవించాలి మీకు కొద్దిగా చమట కూడా పట్టవచ్చు. శ్వాస సరి నమంగా ఉండాలి. ఎంత మాత్రం కష్టం అనిపించకూడదు.

వాతావరణం పొడిగా ఉన్నప్పుడు నడక ప్రారంభించడం ఉత్తమం. కానీ నడక బాగా అభ్యాసం అయిపోతే ఎండ, వాన, మంచు ఆటంకం అనిపించవు. మంచి ఉత్తమ ఫలితాలు పొందాలంటే ప్రతీరోజూ క్రమం తప్పకుండా నడవాలి. శ్రమ లేకుండా సునాయాసంగా 10 కి.మీ.ల దూరం నడవడానికి కొన్ని నెలలు తీసుకున్నా పరవాలేదు.

— 'సోవియెట్ యూనియన్' సౌజన్యంతో

తొమ్మిది ఆత్మ నిర్ణయాలు



* నేను ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటాను
* నేను ఇతరులతో ఎక్కువ స్నేహంగా ఉంటాను.
* నేను ఎక్కువ సహనభావంతో ఉంటూ ఇతరుల పట్ల వారి లోటుపాట్లను గురించి తక్కువ విమర్శ నాత్మకంగా ఉంటాను.
* నేను ఎప్పుడూ ఉద్యమిస్తూ విజయవంతంగా ఉంటాను
* నేను ఉండగలను అనుకునే విధంగా అప్పుడే మారిపోయాను
* నేను ఈ నూతన వ్యక్తిత్వంతో సాధిస్తూ అను భవిస్తాను
* నేను రోజంతా చిరునవ్వును అభ్యాసం చేసు కుంటాను.
* నేను అన్ని సమయాలలో, సందర్భాలలో వివేకయుక్తంగా శాంతంగా ఆలోచించి క్రమమార్గాన్ని అనుసరిస్తాను.
* నేను ఎప్పుడూ ఉత్సాహవంతంగా ఉంటాను ప్రతీరోజూ, ప్రతీచోటా ఉత్తమునిగా మారు తున్నాను

"ఎదురుగుండా కనిపించే తోటి మానవుని ప్రేమించనివాడు కనిపించని భగవంతుణ్ణి ఎలా ప్రేమించగలడు?"

నెంబరు '6' ప్రభావం

ఒక వ్యక్తి జీవితం మీద గానీ, ప్రారబ్దం మీద గానీ, అదృష్టం మీదగానీ కొన్ని సంఖ్యలు చాలా ముఖ్య పాత్రను వహిస్తాయి పాశ్చాత్యులు 12 తరువాత 13 (10+3) సంఖ్యను చాలా అశుభసూచకంగా విశ్వసిస్తారు మానవ జీవితంలో 13 ప్రభావానికి వీరు భయపడిపోయి ఒక్కొక్కప్పుడు ఇండ్లకు 12 తరువాత 13ని వదలి 14 వ్రాస్తారు. ఇటువంటివి మూఢ నమ్మకాలు అని పూర్తిగా వదలిపెట్టలేం



Mrs. INDIRA GANDHI Prime Minister of India)

శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ పూర్తి జీవితం మీద నెంబరు 6 ప్రభావం చాలా అధికంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది ఆమె పేరు —

INDIRA (ఇందిరా), ఆమె ఇంటి పేరు GANDHI (గాంధీ), ఆమె భర్త పేరు FEROZE (ఫెరోజ్), ఆమె కొడుకులు SANJAY (సంజయ్) మరియు RAJEEV (రాజీవ్), ఆమె కోడళ్ళ పేర్లు MANEKA (మనేక) మరియు SONIYA (సోనియా) అన్నిటిలో ఇంగ్లీషులో ఆరేసి అక్షరాలు ఉన్నాయి

శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ చిన్నప్పటి అభిమాన హీరోయిన్ పేరు Neanne (నియన్నీ). ఈమెకు FRANCE మిక్కిలి ఇష్టమైన దేశం వీటిలో ప్రతీది ఆరేసి అక్షరాలు కలిగి ఉన్నాయి ఈమె 6 బాషలు (ఇంగ్లీషు, హిందీ, గుజరాతీ, బెంగాలీ, ఫ్రెంచ్, జర్మన్) మాట్లాడేది

ఈమె తండ్రి జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ (Jawaharlal Nehru), ఈమె నివసించిన తీన్‌మూర్తి భవన్ (Teen Murti Bhavan) ప్రతీ దాంట్లో 15 అక్షరాలు (1+5=6) ఉన్నాయి. ఈమె బ్లడ్ గ్రూప్ 'O' ఇంగ్లీష్ వర్ణక్రమంలో 15 (1+5=6)వ అక్షరం

ఈమె రాజకీయ జీవితం మీద కూడా 6 ప్రభావం చాలా అమితంగా ఉంది ఈమె కాంగ్రెస్‌కి 1959 (1+9+5+9=24, 2+4=6) లో అధ్యక్షురాలుగా ఎన్నిక అయింది ఈమె 42వ (4+2=6) సంవత్సరం వయస్సులో కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష పదవిని అధిష్టించింది

ఈమె ప్రధాన మంత్రిగా 24వ (2+4=6) తేదీన ఎన్నికైంది. ఎన్నికలలో ఈ ఘన విజయం సాధించిన సంవత్సరం 1971, (1+9+7+1=18 అంటే 6+6+6) ఈమె రాజకీయ జీవితంలో 1971 చాలా ప్రాముఖ్యతను వహిస్తుంది ఈమె జీవితంలో అత్యున్నత దశను 1971 లోనే అందుకుంది పాకిస్థాన్‌పై యుద్ధంలో విజయం సాధించింది బంగ్లాదేశ్ విముక్తికి ప్రముఖ పాత్రను వహించింది.

ఈమె ఎన్నికలలో ఒకేసారి అపజయం పొందిన సంవత్సరం 1977, (1+9+7+7=24, 2+4=6) ఈమె ఎన్నికలలో అపజయం పొందినప్పుడు వయస్సు 60 (6+0=6).

ఈమె తిరిగి పదవికి వచ్చిన సంవత్సరం

"ఎవరి తాహతు వారు తెలుసుకోనివారు ఇతరుల యోగ్యతను ఎన్నటికీ మెచ్చుకోలేరు."

1980 (1+9+8+0=18 అంటే 6+6+6). తరువాత 1980లో ఈమె పార్టీ 2/3 వంతులు లోక్‌సభ సీట్లకు పోటీ చేసింది అంటే 66 66 శాతం

ఈమె కుమారుడు సంజయ్ జూన్ (ఆరవ మాసం)లో 1980 (1+9+8+0=18) 6+6+6) లో మరణించాడు.

ఈమె భారతదేశపు ప్రధానమంత్రిగా 1 5 (1+5=6) సంవత్సరాలు ఉంది. భారతదేశపు ప్రధానమంత్రిగా ఈమె ఉన్న ఇంటి నెంబరు 1, సఫ్దర్‌జంగ్ రోడ్ (Safdarjang Road) అంకెలలో 1 మరియు 14 అక్షరాలు మొత్తం 15 (1+5=6) ఈమెకు తీవ్రమైన ఛాలెంజ్ పంజాబ్ (Punjab)కి అక్షరాలు 6 కాళిస్థాన్ (khalistan)లో సైనిక చర్య వల్ల జూన్ (6వ నెల)లో మరణించిన - వ్యక్తి Jarnail Singh Bhindranwaleలో మొత్తం 24 అక్షరాలు అంటే 2+4=6

1948లో మొట్టమొదట గాంధీ మహాత్ముడు హత్య కావింపబడ్డారు రెండవ హత్య శ్రీమతి ఇందిరా గాంధీ 1984లో జరిగింది. (1948, 1984) 84,48 అంకెల మార్పిడి కనిపిస్తుంది. రెండు హత్యలకు మధ్య 36 సంవత్సరాలు, ఇది 6×6కి సమానం హత్య కావింపబడినప్పుడు ఈమె వయస్సు 66 రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తరువాత ఈమె హత్య కావింపబడిన 15వ (1+5=6) రాజ్యాధిపతి. ఈమె మరణవార్త అధికార పూర్వకంగా ఎఐఆర్ 6 గంటలకు ప్రసారం చేసింది ఈమె బుల్లెట్ (Bullet-6 అక్షరాలు)తో చంపబడింది ఈమె మరణించి నప్పుడు జాతీయ విచారం 12 రోజుల పాటు పాటించారు (6+6) శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ చివరి పరిచయకర్త పీటర్ ఉస్తినోవ్ (Peter Ustinov – 12 అక్షరాలు 6+6) ఈమె జీవితంలో చివరగా సందర్శించిన రాష్ట్రం ఒరిస్సా (Orissa) 6 అక్షరాలు. శ్రీమతి ఇందిరా గాంధీ జీవితంలో నెంబరు '6' ఈ విధంగా ప్రాముఖ్యతను వహిస్తూంది. ఇది కేవలం కాకతాళీయ సంఘటనగా త్రోసి వేయలేము.

— 'బాల్ విహార్' సౌజన్యంతో

శరీరం, మనస్సు నిరంతరం మారుతుంటుంది



Swami Vivekananda

శరీరం, మనస్సు నిరంతరం మార్పు చెందు తూంటాయి. నదీ జలాలు సదా ప్రవహిస్తూంటాయి. అయినప్పటికీ ఎడతెంపులేని ప్రవాహంగా కని పిస్తుంది. ఈ శరీరంలో ప్రతీకణం నిరంతరం మార్పు చెందుతుంది. ఎవరికీ ఒక క్షణం ఒకే శరీరం ఉండదు. అయినా మనం అదే శరీరం అనుకుంటాం. అదేవిధంగా మనసు ఒక క్షణం ఆనందంగా ఉంటుంది మరోక్షణం విచారంగా ఉంటుంది. ఒకక్షణం బలిష్ఠంగా ఉంటుంది మరో క్షణం నీరసంగా ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు నీటిలో సుడిగుండంలాగా తిరుగుతూ ఉంటుంది.

— స్వామీ వివేకానంద

"నిష్కలంకమైన స్నేహితులను ఆశించేవారు స్నేహితులు లేకుండా ఉండాలి."

అపూర్వ కల్పనా చతురులు

రుడాల్ఫ్ డీసెల్

రుడాల్ఫ్ డీసెల్ పారిస్ (ఫ్రాన్స్)లో 1858లో జన్మించాడు. జర్మన్ దేశస్థులైన తలిదండ్రులు ఇతనిని వ్యాపారం నేర్చుకోడానికి ఆగ్స్‌బర్గ్‌కి పంపారు. ఆగ్స్‌బర్గ్‌లో ప్రఖ్యాత గణిత శాస్త్రజ్ఞుడైన ఇతడి పెంపుడు తండ్రి ఇతడి బుద్ధి కుశలతను గ్రహించి తగిన ప్రోత్సాహాన్ని కలిగించాడు.



Rudolf Diesel

ఇతడు మ్యూనిఖ్ పాలిటెక్నిక్‌లో మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ అభ్యసించి ఉత్తమశ్రేణిలో గ్రాడ్యుయేటు పట్టాన్ని పొందాడు. 20 సంవత్సరాల చిన్న వయస్సులోనే సాధారణ ఆవిరి యంత్రాలకు బదులుగా మిక్కిలి అధికశక్తిని ఇచ్చే క్రొత్త యంత్రాన్ని డిజైన్‌చేయడానికి యోచించాడు.

1880వ సంవత్సరంలో ఇతడు తన ప్రొఫెసర్ కార్ల్ లిండే ప్రారంభించిన రిఫ్రిజిరేషన్ ఎక్విప్‌మెంట్ కంపెనీలో పారిస్ ఆఫీసులో చేరాడు. ఆఫీసులో ప్రతీరోజూ పని అయిన తరువాత క్రొత్త కంబస్టన్ ఇంజన్ డిజైన్ చేయడానికి పూనుకునే వాడు. ఎక్కువ ఒత్తిడిలో ఉన్న గాలి గల ప్రదేశంలోకి ఇంధనాన్ని జల్లుట వల్ల ఇంధనం దానంతట అది అంటుకుని మండుతుందనేదే ఇతడి అభిప్రాయం. ఇదే సాధారణ ఇంజనుకు మరియు డీసెల్ ఇంజనుకు మధ్యగల తేడా. సాధారణ ఇంజనులో ఇంధనం మరియు గాలి మిశ్రమం కార్బురెట్టర్‌లో అంటుకుంటుంది.

డీసెల్ 1892లో దీనిని ప్రవృద్ధి పరచి క్రొత్త కంబస్టన్ ఇంజన్‌గా రూపొందించాడు. కానీ 1897లో మొట్టమొదట డీసెల్ నూనెతో తిరిగే ఇంజను కనిపెట్టే వరకు దీనికి తగిన

కాలుష్యం వల్ల పక్షులకు కలిగిన ప్రమాదం

భారతదేశంలో కాలుష్యపు ప్రమాణాలు పెరగడం వల్ల ఒక క్షీరదాలకే కాదు, పక్షులకు కూడా అపకారం జరుగుతూంది సీసం, తుత్తునాగం, కాడ్మియం హూపో (Hoopoe) పక్షుల రెక్కల మధ్య చేరడం వల్ల ఆ పక్షులు అంతరించిపోతున్నాయి. హూపో పంజాబ్ రాష్ట్ర పక్షి.

హూపోలు తమ చిన్నవాటికి చిన్న చిన్న పురుగులను ఆహారంగా పెడతాయి. ఈ పురుగులు కాలుష్యాలను వ్యాపింపజేయడానికి ఒక కారణం. ముఖ్యంగా ఎలుకల నివారణకు అధికంగా జింక్ ఫాస్ఫైడులు, కీటకనాశనికి ఆర్సెనైటు ఉపయోగించడం వల్ల ఇవి అధికంగా భూమిలో చేరినప్పుడు భూమిలో ఉన్న పురుగుల మీద ఈ లోహాలు పేరుకుంటాయి.

— 'సి ఇ ఇ-ఎన్ ఎఫ్ ఎస్' సౌజన్యంతో

"కష్టసాధ్యం అని సాహసించం. నిజానికి సాహసించం కాబట్టే అవి కష్టసాధ్యం అవుతున్నాయి."

ప్రాచుర్యం రాలేదు. దీనిని ఇంకా మ్యూనిఖ్‌లో ప్రపంచంలో మిక్కిలి బ్రహ్మాండమైన డచెస్ మ్యూజియంలో చూడవచ్చు. దీని ఎనర్జీ ఔట్‌పుట్ 26.2 శాతం. అది అనాడు ఒక అద్భుతం. అతి త్వరలోనే నౌకలకు, లోకో మోటివ్‌లకు, ట్రక్కులకు, కార్లకు డీసెల్ ఇంజనులు అమర్చబడ్డాయి.

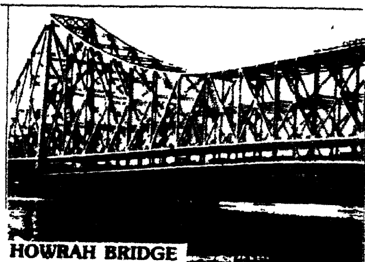
డీసెల్ కనిపెట్టిన ఈ ఇంజను దీర్ఘకాలపు మన్నికకు మరియు ఇంధనపు సామర్థ్యతకు మిక్కిలి ప్రశంసించబడుతూంది. సాధారణ పెట్రోల్ ఇంజను కంటే ఇది 30 శాతం తక్కువ ఇంధనాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. డీసెల్ పొగకు దుర్వాసన అధికంగా ఉన్నా సామాన్య ఇంజనుల ఎగ్జాస్ట్ గాసుల కాలుష్యం కంటే తక్కువ కాలుష్యవంతంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఇటీవల డీసెల్ ఇంజన్ వాహనాలు అతి వేగంగా అమ్ముడైనాయి.

ఈనాడు సాధారణ ఇంజనుల సామర్థ్యం 24 శాతం ఉంటే డీసెల్ ఇంజనుల సామర్థ్యం 33 శాతం. టర్బో రకం డీసెల్ ఇంజనులకు హై కంప్రెషన్, ఎక్కువ గాలి, అధిక ఇంధన శక్తితో తక్కువ కాలుష్యపు రేటింగ్ ఉంటాయి. దీని ఉత్పాదక సామర్థ్యం నేడు 50 శాతం కూడా ఉంటుంది.

రుడాల్ఫ్ డీసెల్ 1913 సెప్టెంబరు 29న ఇంగ్లండ్ వెళుతూన్న ఒక చిన్న పడవలో నుంచి సముద్రంలోకి దూకి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. శారీరక, మానసిక అనారోగ్యం వల్ల, అననుకూల ఆర్థిక పరిస్థితుల వల్ల ఒక మహాద్భుత జీవితాన్ని అకస్మాత్తుగా అంత మొందించుకున్నాడు.

— ఆండ్రీస్ మూలెర్- 'జర్మన్ ఫీచర్స్' సౌజన్యంతో

ప్రపంచంలో మిక్కిలి రద్దీగా ఉండే బ్రిడ్జి



HOWRAH BRIDGE

ఆల్జీబ్రా-బీజగణితం భారతదేశంలో కనిపెట్టబడింది. ప్రపంచంలో బ్రహ్మాండమైన గోమటేశ్వర ఏకశిలా విగ్రహం భారతదేశం కర్ణాటకలో శ్రావణ బెళగోళాలో ఉంది. ప్రపంచంలో మిక్కిలి రద్దీగా ఉండే బ్రిడ్జి భారతదేశం కలకత్తా (పశ్చిమ బెంగాల్)లో ఉంది. భారతదేశంలో వివిధ రకాల దుస్తులు ఉన్నాయి. మానవ చరిత్రలో మిక్కిలి పెద్ద స్వాతంత్ర్య సమాజం-ప్రజాపాలిత రాజ్యం భారతదేశంలో ఉంది.

— 'మినిస్ట్రీ ఆఫ్ టూరిజం, న్యూఢిల్లీ' సౌజన్యంతో

20 మిలియను డాలర్ల విలువైన చిత్రాల అపహరణ

ఐర్లాండ్‌లో బ్లెసింగ్‌టన్‌లో సర్ ఆల్ఫ్రెడ్ మరియు లేడీ బెయిట్‌కు చెందిన రాస్‌బరో హౌస్ నుండి సుమారు 20 మిలియను డాలర్ల విలువ గల 19 చిత్రాలు డా రోస్ బ్రిడ్జిట్ డగ్‌డేల్ అనే ఆమె నలుగురు ప్రముఖుల సహాయంతో 1974 ఏప్రిల్ 26న అపహరించింది. 1974 మే 4న ఇవి వారిదగ్గర ఐర్లాండ్‌లో గ్లాండోర్‌లో కనుగొన బడ్డాయి. నేరస్థులు శిక్షించబడ్డారు.

"సరసంగా మాట్లాడటం కాదు. కార్య సాధకంగా ఆచరించడం విజ్ఞానం."

మీకు తెలుసా?

టెన్నిస్ స్కోర్‌లో లవ్ అంటే 'నిల్'



ఫ్రెంచి భాషలో 'l'oeuf (లియాఫ్ = గ్రుడ్లు) అనే మాటను ఇంగ్లీషులో LOVE (లవ్) అని అంటారు. టెన్నిస్ స్కోరులో LOVE అంటే 'NIL' అని అర్థం

రెండవ ప్రపంచయుద్ధంలో భూమి మీద పరాజయం

ఇంఫాల్ (భారతదేశం ఈశాన్యదిక్కుగా మణిపూర్) యుద్ధంలో జపానీయులు రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో భూమి మీద గొప్ప పరాజయం పొందారు.

టర్నింగ్ టెస్ట్ అంటే?

టర్నింగ్ టెస్ట్ కంప్యూటర్లలో కృత్రిమ జ్ఞానాన్ని నిర్ణయిస్తుంది.

'ఐలండ్ ఆఫ్ ఫైర్'

ఉత్తర అట్లాంటిక్ మహాసముద్రంలో ఐస్‌లాండ్‌ని 'ఐలండ్ ఆఫ్ ఫైర్' అని అంటారు

డెండ్రాలజీ అంటే?

వృక్ష పరిశీలనను 'డెండ్రాలజీ' అంటారు

టులౌస్‌లో 'ఎయిర్‌బస్ 300' తయారుచేస్తారు

టులౌస్ (ఫ్రాన్స్) నగరంలో 'ఎయిర్‌బస్ 300' (Airbus 300) తయారుచేసి అమర్చి విడుదల చేయబడతాయి

గుహల అధ్యయనం

గుహల అధ్యయనాన్ని స్పిలియోలజీ (speleology) అంటారు.

గవాస్కర్ స్కోర్ చేసిన ఫస్ట్ టెస్ట్ సెంచురీ



సునీల్ గవాస్కర్ వెస్ట్ ఇండీస్ జార్జ్ టౌన్‌లో ఫస్ట్ టెస్ట్ సెంచురీ స్కోర్ చేసాడు

పేపరింగ్ ది హౌస్

థియేటర్‌కి సంబంధించిన పరిభాషలో 'పేపరింగ్ ది హౌస్' అంటే హాలు నిండడానికి ఊరికే టిక్కెట్లు పంచిపెట్టబడడం.

"ఈర్ష్యకు చెవులు ఎప్పుడూ నిక్కబొడుచుకునే ఉంటాయి."

నిద్రలేమికి ప్రకృతి చికిత్స

హెచ్.కె. బఖ్రు

ఈనాడు ముఖ్యంగా నాగరిక మరియు పట్టణ ప్రాంతాలలో నివసించే ఉన్నత కుటుంబాలలో ఇన్‌సోమ్నియా (Insomnia) - నిద్ర లేకపోవడం అనే వ్యాధి అతి భయంకరంగా పరిణమించింది. అత్యధిక మోతాదులలో నిద్ర మాత్రలు పుచ్చుకుని తరచు మరణా వస్థను పొందిన దృష్టాంతాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇన్‌సోమ్నియా వల్ల రోగికి మానసిక విశ్రాంతి ఉండదు. అందుచేత ఆవ్యక్తి దైనందిన కార్య క్రమాలకు అంతరాయాలు, అవరోధాలు ఏర్ప డటం సహజం

నిద్ర లక్షణంలోను, పట్టే కాలంలోను విచిత్రమైన ఆకస్మిక మార్పులు ఏర్పడటం, మామూలు నిద్రలో మార్పులు కల్గడం, జ్ఞాపక శక్తి తగ్గి పోవడం, ఏకాగ్రత లేకపోవడం మొదలైనవి కొన్ని ఇన్‌సోమ్నియా వ్యాధి లక్షణాలు. చంచల మైన ఆవేశాలు, ఉద్రేకాలు, సమన్వయ శక్తి నశించడం, అస్పష్టత, కంగారు, ఉదాసీనత, ఉపేక్ష స్వభావం మొదలైనవి కొన్ని ఇతర అనిద్ర లక్షణాలు.

నిద్రలేమికి సర్వసాధారణమైన ముఖ్య కారణం ఆతురత, విచారం, పని తొందర ఉత్సాహంతో కూడిన ఆవేశం వల్ల ఏర్పడే మానసిక ఒత్తిడి. మనసు లోపల అణచి పెట్టు కున్న రోషం, కోపం, క్రోధం, ప్రతీకార స్వభావం మొదలైన వాటి వల్ల కూడా నిద్రాభంగం కలుగవచ్చు ఈ నిద్రలేమికి మలబద్ధత, అజీర్ణం, రాత్రిపూట మితిమీరి ఆహారం తినడం, కాఫీ లేక టీ పానీయాలు ఎక్కువగా త్రాగడం, ఆకలితో పడుకోవడం మొదలైనవి ఇతర కారణాలు. సిగరెట్లు వగైరా కాల్చడం చేత నాడీ విధానం ఉద్రేకం చెందుతుంది కాబట్టి ఇది కూడా నిద్రలేమికి ఒక కారణంగా పరిణమిస్తుంది తరచుగా నిద్ర రాలేదనే చింత వల్ల నిద్ర లేకుండా కూర్చుంటారు.

నిద్రలేమి వ్యాధిని నివారించుకోడానికి ప్రప్రథమంగా నిద్రను ప్రణాళికా బద్ధం చేసు కోవాలి. ప్రతీ రోజూ ఒక నిర్ణీత సమయంలో రాత్రి నిద్రపోవాలి, ఒక నిర్ణీత సమయంలో ప్రొద్దున్న నిద్రలేవాలి. త్వరగా పడుకుని, త్వరగా లేవడం ఒక మంచి అలవాటు. అర్థ రాత్రి తరువాత నాలుగు గంటలసేపు పడు కోవడం కంటే అర్థరాత్రికి ముందు రెండు గంటల గాఢ నిద్ర ఎంతో ఆరోగ్యదాయకం. క్షేమకరం.

నిత్య జీవితంలో హాస్యం



"ప్రప్రథమంగా నేను స్వచ్ఛమైన గాంధేయ వాదినని చెప్పదలచుకున్నాను."

"అయితే మీ విదేశీ చేతి గడియారం, కాలిజోళ్ల సంగతేమిటండీ?"

"ప్రజాసేవకులు విలువైన బహుమానాలను అంగీకరించరాదనే నా భావం."
— గాంధీజీ

భోజన విధానంలో సక్రమ మార్పులతో సమతూకపు ఆహారం సేవించడం నిద్రలేమి నివారణకు సహకరిస్తుంది. అటువంటి ఆహారంలో ముఖ్యంగా మైదాపిండితో తయారైన వస్తువులు, పంచదార, పంచదార వస్తువులు, టీ, కాఫీ, చాక్‌లేట్, కోలా డ్రింకులు, ఆల్కహాలు, క్రొవ్వు సంబంధమైన ఆహారాలు, బాగా వేయించిన ఆహార పదార్థాలు, మసాలా చేర్చిన ఆహార పదార్థాలు, ఎక్కువ ఉప్పు చేర్చిన పదార్థాలు, రంగులు కలిపిన తిను బండారాలు మొదలైనవి వాడకూడదు.

భోజన విధానంలో మార్పులు· బ్రేక్ ఫాస్ట్‌కి తాజా పళ్లు, ఎండిన ద్రాక్ష పళ్లు, వగైరా గింజలు, పాలు లేక మజ్జిగ ఉపయోగించాలి రెండు ముఖ్య భోజనాలలో ఒకదాంట్లో పచ్చి కాయగూరలతో చేసిన పదార్థాలు, రెండవ దాంట్లో మాంసకృత్తులు అధికంగా ఉండాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు శుభ్రమైన తేనె కలిపిన ఒక కప్పు పాలు తీసుకోవడం చాలా మంచిది. పాలలో గల అమినో ఆసిడ్ ట్రిప్టో ఫాన్ నిద్రకు దోహదకారి.

శ్వాస నియంత్రణ వల్ల బాగా నిద్ర వస్తుంది ఈ విధానంలో వ్యక్తి పక్క మీద ఒరిగి పడుకుని పొత్తి కడుపును బాగా విస్త రింపజేసి మూడుసార్లు దీర్ఘంగా గాలి లోపలికి పీల్చాలి. లోపల వీలైనంత సేపు గాలిని బిగబట్టాలి. తరువాత తిరిగి మూడుసార్లు గాలి లోపలికి పీల్చి బిగపట్టాలి. ఈ విధంగా గాలిని బిగపట్టినప్పుడు కార్బన్ డయాక్సైడ్ శరీరంలో బాగా చేరుతుంది సహజమైన నిద్ర సులభంగా వస్తుంది

పగటి పూట క్రమంగా చురుకైన వ్యాయామం, పడుకునే ముందు రాత్రి తగుమాత్రం వ్యాయామం వల్ల నిద్ర యొక్క పరిమాణం, విశిష్టత కూడా పెరుగుతాయి. నడక, జాగింగ్, గెంతడం, స్కిప్పింగ్, నీటిలో ఈదటం మంచి వ్యాయామాలు. నిద్రలేమి నివారణకు సహకరించే శీర్షాసనం, సర్వాంగాసనం, పశ్చిమోత్తనాసనం, ఉత్తనాసనం, విపరీతకర్ని, శవాసనం మొదలైన యోగాస నాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

రాత్రి పడుకునే ముందు వెన్నెముకకు వేడి నీటి కాపడం, వేడి నీళ్ళ పాద స్నానం, వేడినీళ్లలో పాదాలు పెట్టి చన్నీటి నడుం స్నానం, దీర్ఘకాలం పాటు 92 డిగ్రీల మొదలు 96 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్ వేడి నీటిలో మునగడం మొదలైన వాటిని చాలాకాలం నుంచీ నిద్ర లేమికి నీటి చికిత్సా విధానాలుగా ఉపయో గిస్తున్నారు. రోగి ముఖ్యంగా ఒత్తిడిని పోగొట్టు కోవడానికి విశ్రాంతి విధానం గానీ, ధ్యానం గానీ అనుసరించడం ముఖ్యం. ●

పెద్ద సంభవాలు అల్పసంఘటనలు



ఒక్కొక్కప్పుడు చాలా చిన్న సంఘటనలే పెద్ద సంభవాల కన్నా ఎక్కువ ప్రభావితంగా ఉంటాయి. మానవుని చిన్న చిన్న మాటలు, చేష్టలు వ్యక్తిత్వాన్ని తెలియజేస్తాయి.

— జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ

"భగవంతుడు బాదంకాయలు, జీడి గింజలు ఇస్తాడే కాని పప్పులు కొట్టి పెట్టడు."

ఒకటే మార్గం

జె.పి. వాస్వాని

ఈనాడు మానవుడు అనంత ప్రవృద్ధులతో, ప్రగతులతో కూడిన ప్రపంచంలో ఉన్నాడు. చంద్రగ్రహం మీద కాలు మోపాడు. మానవుడు కనిపెట్టిన రాకెట్లు దూరంగా ఉన్న గ్రహాలలోకి వేగాతీతంగా ఎగురుతున్నాయి అంతరాళంలో కృత్రిమ ఉపగ్రహాలను స్థాపించాడు. కానీ తన వాస్తవ స్థితిని, లక్ష్యాన్ని, ప్రయోజనాన్ని అర్థం చేసుకోలేక అయోమయ స్థితిలో ఉన్నాడు



మనస్సు కలవరం చెందిపోతూంది. హృదయం ప్రయాసపడిపోతూంది. అనిశ్చిత స్థితిలో ఉన్నాడు కోపం చెలరేగిపోతూంది. వివిధ తృష్ణలకీ, వాంఛలకీ, కోరికలకీ, రుచులకీ బానిస అయిపోయాడు మానవుడు నిర్మించి గర్విస్తూన్న నాగరికతా సౌధం అమిత భారంతో కూలిపోవడం ప్రారంభించింది. దీనికి కారణం ఏమిటి?

మానవుడు పరమాత్మ సృష్టి నుంచి వేరు పడిపోయాడు ప్రకృతిలో సహజ జీవితంతో సమాధానం కుదుర్చుకోలేకుండా ఉన్నాడు. ప్రకృతి అంతా ఒక్కటే! ప్రకృతిలో జీవితం అంతా ఒకటే! మానవుడు మరో క్రొత్త నాగరికతను నిర్మించదలచుకుని అనూహ్యమైన అనంత ఆనందంతో, శాంతి భద్రతలతో ప్రవృద్ధి పొందదలచుకుంటే ఆకాశంలో ఎగిరే పక్షులతో, పువ్వులతో, ప్రవాహాలతో, ఆకాశంలో నక్షత్రాలతో, ప్రతీ ప్రాణితో సఖ్యం కుదుర్చుకోవాలి. ప్రకృతి జీవితాన్ని సంరక్షించి కాపాడుకుంటేనే తప్ప ప్రకృతికి విఘాతం కలిగించే మానవుని భూమి ఎదుర్కొంటుంది నీటి చుక్క లభించదు. కరవులు ఏర్పడతాయి. వరదలు బయలు దేరతాయి. భూకంపాలు వస్తాయి అగ్ని పర్వతాలు చైతన్యవంతంగా విజృంభిస్తాయి. భూమి ఒరుగుదల వల్ల, భూమిపై మంచు శిఖరాలు కరగడం వల్ల ఊహించలేని మార్పులు ఏర్పడ తాయి. భూమి విపరీతంగా మార్పు చెంది పోతుంది

ప్రపంచంలో అతి ప్రాచీన గ్రామం కనుగొనబడింది

టర్కిష్ చరిత్ర పరిశోధకుడు ప్రొ హాలెట్ కాంబెల్ నాయకత్వంలో టర్కిష్, పశ్చిమ జర్మనీ, యు.ఎస్. పురావస్తు పరిశోధక బృందం ప్రపంచంలో 9,000 సంవత్సరాల నాటి అతి పురాతన గ్రామాన్ని టర్కీలో డియార్బకీర్ ప్రావిన్స్ ఉత్తరంగా కయోను పర్వత ప్రదేశంలో కనుగొన్నారు. ప్రొ. కాంబెల్ ప్రకారం రాతి ఇళ్ళలో నివసించే ఆనాటి ప్రజలు వ్యవసాయం చేసేవారు, పశువులను పెంచేవారు కాంస్య యుగానికి 2,000 సంవత్సరాలకు పూర్వమే వీరికి కంచులోహం ఉపయోగం తెలుసు.

"మనిషి కనుమరుగైతే మరపు సర్వసాధారణం."

— థామస్ ఎ.కెంపిస్

మానవ శరీరంలో ఫ్లూరోసిస్

ఫ్లూరోసిస్ అనే వ్యాధి భారతదేశంలో వివిధ ప్రదేశాలలో విస్తరించి ఉంది ఒక మిలియనుకి మూడు భాగాలకు పైన ఫ్లోరైడులు చేరి కరిగిపోవడం వల్ల ఇది సంభవిస్తూంది. మిలియనుకి ఒక భాగం సాంద్రీకృతం అయి ఉన్నప్పుడు మానవ ఆరోగ్యాభివృద్ధిలో ఇది దంత రక్షణకు ముఖ్యం అని గుర్తించ బడింది.

మానవ శరీరంలో కొన్ని ఖనిజ సంబంధమైన అంశాలు ఫ్లోరైడుల విలీనం వల్ల మానవ అస్థి పంజరానికి అపకారం చేసే ఫ్లూరోసిస్ వ్యాధి సంభవిస్తుంది. దీనివల్ల అస్థి సాంద్రత పెరుగుతుంది. లిగమెంట్లలో ఖనిజాలు చేరతాయి కీళ్ళు కదలిక ఉండదు. వెన్నెముక బిరుసెక్కిపోతుంది వ్యాధి రూపాంతరం చెందినప్పుడు ఎముకల గట్టితనం పోయి మెత్తబడిపోతాయి అస్థి పంజరంలో విరూపం ఏర్పడుతుంది. మిలియనుకు 10 భాగాల (ppm) నిర్ణీత ప్రమాణం సోడియం ఫ్లోరైడ్ ద్రావణంలో చింతపండు గుజ్జు మాత్రమే కలిపి సాంద్రతను 2ppmకి తగ్గించవచ్చు. మరియు సాధారణ ఉప్పు కొద్దిగా చేర్చి 0.05 ppmదాకా కూడా తగ్గించవచ్చు ఒక ప్రత్యేక కొల్లాయిడ్ - క్రిస్టలాయిడ్ అంతశ్చర్య వల్ల చింతపండు గుజ్జు ఫ్లోరైడ్‌ను నాన్-అయొనైజ్డ్ స్థితికి మారుస్తుంది మార్పు పొందిన ఫ్లోరైడ్‌ను క్రిందకు మడ్డిగా తేర్చి తీయవచ్చు దీనిని ఇన్‌సినిరేషన్ చర్య వల్ల పూర్తిగా కూడా పొంద వచ్చు

బాగా పండిన చింతపండు ఆహారంలో వాడటం వల్ల ఫ్లోరైడ్ అయాన్ జైవికంగా లభ్యం కానీయదు. అప్పుడు త్రాగే నీటిలో పుష్కలంగా లభిస్తూన్నా, శరీరం ఎటువంటి ఫ్లోరైడ్‌ను గ్రహించలేదు.

— 'సిఇఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో

●

మీ విజ్ఞానం పరీక్షించుకోండి

జవాబులు

క్విజ్ : 1 (బి) లార్డ్ అట్లే, 2 (సి) హేగ్, 3. (సి) చండీఘర్, 4 (సి) డీహైడ్రేషన్, 5 (సి) షేర్ షా, 6 (డి) ఉత్తరప్రదేశ్, 7 (ఎ) కార్బోహైడ్రేటులు, 8 (బి) ఆరెంజ్

మాటల మహిమ : 1 (ఎ) క్షోభము, (బి) కలంకము, (సి) పాపము, (డి) నేత్రరోగ విశేషము; 2. (ఎ) శోకించు, (బి) తపించు, (సి) బాధపడు, (డి) పొట్టి; 3 (ఎ) ఉత్సాహము, (బి) పుష్టి, (సి) స్వర విన్యాస భేదము, (డి) అధికము; 4 (ఎ) సంబంధము, (బి) కలహము, (సి) కీడు, (డి) తప్పు; 5 (ఎ) అపేక్షపడు, (బి) గుటకలు వేయు; 6 (ఎ) ప్రారంభించు, (బి) పొందు, (సి) పూను, (డి) సిద్ధపడు; 7. (ఎ) ఆదినము, (బి) ఎడల, (సి) వల్లె, (డి) కాలము; 8 (ఎ) విధము, (బి) లక్ష్యము.

తెలివికి పరీక్ష: 1 బుట్ట నుంచి తొమ్మిది మామిడి పళ్లు తీసి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కటి ఇచ్చి ఆ తరువాత 10వ పండు ఉన్న బుట్టను 10వ బాలుడికి ఇవ్వు 2 ప్లాట్‌ఫారం మరియు జెట్టీ, 3 కాంగో - ఆఫ్రికాలో దట్టమైన అడవులతో నిండిన ప్రదేశం, 4 తన స్వంత పార్టీ, 5 కాలం సమీపించినప్పుడు, 6 స్థాలీపులాక న్యాయం

●

"జయించగలం అని విశ్వసించేవారు తప్పక జయిస్తారు." — డ్రైడెన్

ఈ శతాబ్దంలో

బ్రిటన్ ప్రప్రథమ మహిళా ప్రధానమంత్రి


MARGARET THATCHER

బ్రిటిష్ రాజనీతి నిపుణి మరియు కన్సర్వేటివ్ పార్టీ నాయకురాలు అగు మార్గరెట్ థాచెర్ 1979 మే 4న బ్రిటన్ ప్రప్రథమ ప్రధానమంత్రి అయింది.

మొట్టమొదటి భారతీయ సంస్కృత ప్రొఫెసర్

1907లో పశ్చిమ యూరప్ పోర్చుగల్‌లో లిస్బన్ యూనివర్శిటీలో సెబాస్టియో రోడాల్ఫో డెల్గాడో సంస్కృత ప్రొఫెసర్‌గా ఉన్నాడు. యూరప్‌లో గల యూనివర్శిటీలన్నిటిలో ఇతడే మొట్టమొదటి భారతీయ సంస్కృత ప్రొఫెసర్.

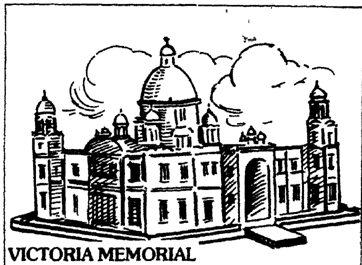
ప్రపంచ ప్రప్రథమ బిలియనీరు

1916 సెప్టెంబరు 29న అమెరికా యునైటెడ్ స్టేట్స్ షేర్లు విజృంభణ సమయంలో అమెరికా పారిశ్రామికవేత్త, గొప్ప లోకోపకారి జాన్ డి. రాక్‌ఫెల్లర్ ప్రపంచపు ప్రప్రథమ బిలియనీరు (వెయ్యి మిలియను డాలర్ల ధనవంతుడు) అయ్యాడు.

రష్యాలో మొట్టమొదట ప్రజాదరణతో ఎన్నుకోబడ్డ ప్రెసిడెంట్

1991 జూలై 10న రష్యన్ ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన బోరిస్ ఎల్ట్‌సిన్ 1000 సంవత్సరాల రష్యా చరిత్రలో మొట్టమొదట ప్రజాదరణతో ఎన్నుకోబడిన రష్యన్ అధ్యక్షుడు.

విక్టోరియా మెమోరియల్ 1934లో పూర్తికావింపబడింది


VICTORIA MEMORIAL

కలకత్తా మైదానంలో పాలరాతి విక్టోరియా మెమోరియల్ స్మారక భవన నిర్మాణం 1934లో పూర్తి అయింది. దీనిని ఆర్.ఎన్. ముఖర్జీ సూచించిన మార్పులతో విలియం ఎమర్సన్ ఆగ్రాలోని తాజ్‌మహల్ ప్రతిరూపంగా నిర్మించాడు.

100వ సెంచురీ

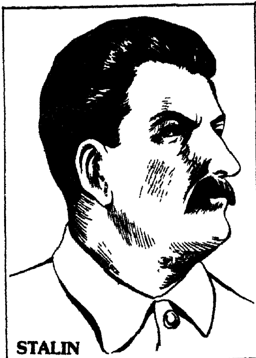
ఇంగ్లీష్ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు డెనిస్ కాంప్టన్ 1952 జూన్ 11న 100వ సెంచురీ తీసాడు.

"ఒకపని ఉచితమైనదని తెలిసి కూడా ఆచరించకపోవడం పిరికితనం."

భారతదేశపు మొట్టమొదటి ఆటోమోటివ్ టైర్ ఫాక్టరీ

భారతదేశంలో మొట్టమొదటి ఆటోమోటివ్ టైర్ తయారీ ఫాక్టరీ పశ్చిమ బెంగాల్‌లో సాహగంజ్‌లో డన్‌లప్ రబ్బర్ కంపెనీ వారిచే 1935లో స్థాపించబడింది.

స్టాలిన్ కుమార్తె 1967లో పశ్చిమానికి వెళ్ళింది



STALIN

1953లో మరణించే వరకు సోవియెట్ యూనియన్ ప్రధానమంత్రిగా ఉన్న జోసెఫ్ స్టాలిన్ 41 సంవత్సరాల కుమార్తె స్వెట్‌లానా అల్లీలుయేవా 1967 మార్చి 9న పశ్చిమానికి వెళ్ళింది.

పారిస్ నుండి లండన్‌కు ప్రయాణం చేసిన వైమానికుడు

పారిస్ (ఫ్రాన్స్) నుండి లండన్ (ఇంగ్లండ్)కి 1912 మార్చి 7న ఎక్కడా ఆగకుండా వెళ్లిన ప్రప్రథమ వైమానికుడు ఫ్రెంచ్‌మాన్ హెన్రీ సీమెట్. ఇతడి ప్రయాణానికి 3 గంటల కాలం పట్టింది

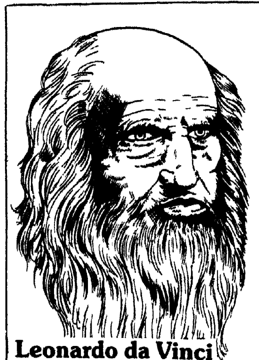
ప్రపంచపు బ్రహ్మాండమైన పేపర్ మిల్లు

ప్రపంచంలో బ్రహ్మాండమైన పేపర్ మిల్లు 1936లో జార్జియా (యుఎస్ఏ)లోని సవన్నాలో యూనియన్ కాంప్ కార్పొరేషన్ 9,03,124 టన్నుల ఉత్పాదనతో ప్రారంభించింది

వరల్డ్ ఛెస్ ఛాంపియన్

మాస్కో (యుఎస్ఎస్ఆర్)లో గారీ కాస్పారోవ్ 1985 నవంబరు 9న ఆనటోలీ కార్పోవ్‌ను ఓడించాడు కార్పోవ్ 10 సంవత్సరాల పాటు ఛెస్ క్రౌన్‌ను ధరించాడు

ఏకాంతంలో ఏం చేయాలో వారికి తెలుసు



Leonardo da Vinci

షేక్స్పియర్, లియోనార్డో డా విన్సీ, బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ మరియు అబ్రహాం లింకన్ ఎప్పుడూ ఒక్క సినిమా చూడలేదు, టివి చూడలేదు, రేడియో వినలేదు వారు ఏకాంతం అనుభవించారు. ఒంటరిగా ఉంటున్నామని వారు భయపడలేదు. ఎందుకంటే ఆ సమయాలలోనే వారి సృజనాత్మక శక్తి చైతన్యవంతం అవుతుందని వారికి తెలుసు.

— కార్ల్ శాండ్‌బర్గ్

"ముఖస్తుతి అనే 'చెల్లని కాసు' మన దురభిమానం వల్లే చలామణి అవుతూంది."

దేవుడు ఎక్కడ లేడు?

తన ప్రేమ సిద్ధాంతాన్ని ప్రచారం చేయడానికి గురునానక్ ఆఫ్ఘనిస్థాన్, లంకా, మెక్కా, మెదీనా (అరేబియా), బాగ్దాద్ (ఇరాక్) మరియు ముల్తాన్ (ఇప్పుడు పాకిస్థాన్‌లో ఉంది) మొదలైన దూరప్రదేశాలన్నీ సంచరించాడు.


GURU NANAK

ఒకసారి తిరిగి తిరిగి బాగా అలసిపోయిన నానక్ మెక్కా దగ్గర విశ్రమించాడు. బాగా అలసిపోయిన నానక్‌కి అచ్చటి ప్రశాంత వాతావరణం ఎంతో ఆనందదాయకం అనిపించింది. కాళ్లు జాపుకుని నిద్రపోయాడు. ఒళ్లు తెలియకుండా గాఢ నిద్రపట్టింది

అకస్మాత్తుగా పెద్ద అలజడికి మెళుకువ వచ్చింది కళ్లు విప్పి చూస్తే అంతా గందరగోళంగా ఉంది. అందరూ కోపంతో చెలరేగిపోతున్నారు. వారందరూ మహమ్మద్ ప్రవక్త అనుచరులని గ్రహించాడు 'పవిత్రమైన మాస్క్‌వైపు కాళ్లు జాపుకుని ఎలా నిద్రపోతున్నావు? నీవు దేవుడిని నిరసిస్తున్నావు' అనే కేకలు వినిపించాయి.

నానక్ శాంతంగా లేచి వినయంతో 'అయితే దయతో దేవుడు లేని దిక్కుకు నా కాళ్లను తిప్పండి' అన్నాడు వారిలో కొంతమంది నానక్‌ను పట్టుకుని మరో ప్రక్కకు తిప్పడానికి ప్రారంభించారు. వెంటనే అందరికీ విస్మయం కలిగించేటట్టుగా మాస్క్ కూడా అటు తిరగడానికి ప్రారంభించింది!

— 'తపోవన్ ప్రసాద్' సౌజన్యంతో

50 శాతం ప్రపంచ జనాభాకి తగినంత మంచినీటి సరఫరా లేదు



ప్రపంచ జనాభాలో సగానికి సగం మంది కనీసం 2 బిలియను (2,000 మిలియను)కు పైబడి త్రాగడానికి తగినంత మంచినీటి సరఫరా లేకుండా జీవిస్తున్నారు మూడు బిలియను (3,000 మిలియను) మందికి సరైన ఆరోగ్య పరిస్థితులు లేవు. అంచనా వేయబడిన 80 శాతం వ్యాధులు అన్నీ మంచి నీటి లోపానికి సంబంధించినవే.

— 'యునెస్కో' సౌజన్యంతో

"దానం చేయడం అనేది ఆత్మసంతృప్తి కారకం కూడా."

సర్దుబాటు

జాన్ విలియమ్స్

దిగ్విజయపథంలో తాత్కాలిక పరాజయాలు తప్పనిసరి అని మానసికంగా ఆరోగ్యవంతులైన మానవులు ఒప్పుకుంటారు

కొన్ని సామాన్య లక్షణాలు, వైఖరులు సముచిత స్థాయిలో మానసికంగా ఆరోగ్యవంతులైన మానవుల జీవితాలలో కొంతవరకు కనిపిస్తాయి.



మానవుడు జీవితంలో సమస్యలు ఏర్పడినప్పుడు వాటిని ఎదుర్కొని జీవితావసరాలను తీర్చుకోగలుగుతున్నాడు. ప్రతీ క్రొత్త సమస్యను పోటీతో ఎదుర్కొంటూ సాధించినప్పుడు తనకు చేతనైనంత చేయగలిగానని సంతృప్తిపడతాడు.

మంచి మానసిక ఆరోగ్యం, జీవితంలో సుఖం అనేవి ఒకే నాణానికి గల రెండు ప్రక్కలు వంటివి. కానీ సరిగ్గా సర్దుబాటు చేసుకోగలిగిన వ్యక్తి పూర్తిగా తనకు తానే సంతృప్తిపడతాడని చెప్పలేము. అంటే హృదయాంతరాళంలో ఆరోగ్యవంతమైన ఆత్మ ప్రతిబింబం ఏర్పడుతుంది. నీ అంతరాత్మకు వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తిస్తూ సంతృప్తితో సృజనాత్మకంగా ఉండలేవు నిన్ను నీవు ద్వేషించుకుంటే నీ శక్తి సామర్థ్యాలను, శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాలను చెడగొట్టుకుంటావు

ఎదుటివారిని అభిమానంతో ప్రేమించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఇతరులు తనను అభిమానిస్తారని అభిప్రాయపడతాడు ఇటువంటివారు ఇతరులకు పనులను పురమాయించరు. వీరు ఇతరులను ప్రేమించగల వ్యక్తులు వారి అభిలాషలు, వారి కోరికలు, వారి సౌభాగ్యాన్ని గురించి ఆలోచిస్తారు ఇటువంటి వారి స్నేహాలు సంతృప్తికరంగా చిరకాలం ఉంటాయి.

వీరికి కోపం వస్తే అది కారణానికి అనుగుణంగా యథోచితంగా ఉంటుంది. కోపంతో రెచ్చిపోరు భయం, ద్వేషం, ఈర్ష్య, నేరం మొదలైన వాటిని అనుభవిస్తారు. అయితే వాటిలో దేనికీ లొంగిపోరు.

ప్రపంచంలో అతిచౌకగా బట్టనుఉత్పత్తి చేసే దేశాలు

పారిశ్రామికాభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో యు.ఎస్.ఎ. బట్టల తయారీలో నిమిషానికి అధిక వెలను చెల్లిస్తుంది పారిశ్రామికాభివృద్ధి పొందిన దేశాలలో సగటు 16 సెంట్లు అయితే ఇక్కడ 20 US సెంట్లు. అభివృద్ధి పొందుతూన్న దేశాలలో ఇది సగటున 7 సెంట్లు. దక్షిణ ఆఫ్రికా స్వాతంత్ర్య దేశాలలో నిమిషానికి 1 సెంటు కంటే తక్కువతో తయారయే బట్టలు ప్రపంచంలో మిక్కిలి చౌక అయినవి.

—'సౌత్ ఆఫ్రికన్ డైజెస్ట్' సౌజన్యంతో

"ఇతరులను సుఖపెట్టడం మన సంతోషానికి సులభమార్గం."

మార్పు అనేది జీవిత లక్షణం అని అతడికి తెలుసు దానిని ఆహ్వానిస్తాడు. భవిష్యత్తుకి ప్రణాళికాబద్ధమైన యోజనను కల్పించుకుని అదృష్టాన్ని కలిగించుకుంటాడు. తన నిర్ణయాలు తానే తీసుకుంటాడు. తీసుకోడానికి బాధ్యతను స్వీకరిస్తాడు. తప్పు చేసినప్పుడు దానిని అంగీకరిస్తాడు. అటువంటి పొరపాట్లు ఎన్నడూ తిరిగి చేయునని తీర్మానించుకుంటాడు. తన పొరపాట్లతో, తప్పిదాలతో లాభాన్ని పొందుతాడు.

మానసికంగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి ఏ పనిని ప్రారంభించినా శక్తివంచన లేకుండా చేస్తాడు. తన స్వంత శక్తి సామర్థ్యాలతో సాధించగలను అనుకునే లక్ష్యాలను, ఆశయాలను ప్రవృద్ధి చేసుకుంటాడు. జీవితాన్ని ఆనందంగా అనుభవిస్తాడు.

— 'వేక్ అప్ ఇండియా' సౌజన్యంతో

నమ్మలేని నిజాలు

లార్డ్ బైరన్ మెదడు

నగటు మెదడు 3 పౌండ్ల 1 ఔన్సు భారం ఉంటుంది. సుప్రసిద్ధ ఆంగ్లేయకవి లార్డ్ బైరన్ (1788-1824) మెదడు భారం 4 పౌండ్ల కంటే అధికంగా ఉండేది.

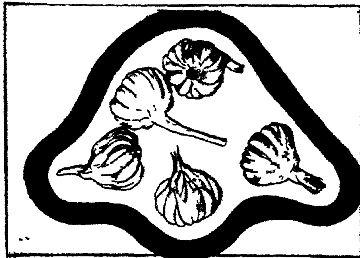
ప్రపంచంలో మిక్కిలి పొట్టివారు

ప్రపంచంలో ఆఫ్రికాలో నివసించే మ్బుటీ (Mbuti) పిగ్మీలు చాలా పొట్టివారు. వీరిలో పురుషులు నగటున 132 సెం.మీ లు, స్త్రీలు 124 సెం.మీ.ల ఎత్తుగా ఉంటారు

మొట్టమొదటి మోటార్ బైక్

1869లో మొట్టమొదటి మోటార్‌బైక్ ఫ్రాన్స్‌లో మిచ్‌హాక్స్ తయారు చేసాడు. ఇది రైడరు సీటు క్రింద స్టీమ్ బాయిలర్ సహాయంతో తిరిగింది.

వెల్లుల్లి కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది



అనేక దేశాలలో పచ్చి వెల్లుల్లి ఆహారంతో పాటు తినడం వల్ల పొందే లాభాలను గ్రహించి అనేక శతాబ్దాల తరబడి దానిని ప్రశంసిస్తున్నారు.

నేటి జీవిత విధానంలో అవసరాలను బట్టి పెరుగుతూన్న వయస్సులో శారీరక ఆరోగ్యాన్ని నిలబెట్టడానికి వెల్లుల్లి ఆవశ్యకతను, లాభాలను ఋజువు చేస్తూంది. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి గుండెను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచి, రక్తంలో కొలెస్ట్రాలు స్థాయి తగ్గించి రక్తాన్ని ప్రవహింపజేయడానికి సహకరిస్తుంది అని ఇటీవల పరిశోధనలు ఋజువు చేస్తున్నాయి.

గుజరాత్‌లో గాలితో విద్యుత్తు

గుజరాత్‌కి గాలివానలు లేకుండా దీర్ఘకాలం గాలి పాటుండే తీరరేఖ ఉంది. చాలామటుకు తీరరేఖ అంతా సంవత్సరం పొడవునా గంటకి 20 కి.మీ.ల వేగంతో గాలి వీస్తుంది.

ఇప్పుడు పనిచేస్తూన్న నాలుగు విండ్ ఫారమ్స్‌తో ఈ రాష్ట్రం గాలితో 15 MWల విద్యుత్తును జనింప జేస్తూంది. దేశంలో మొత్తం వ్యవస్థాపిత శక్తిలో ఇది సగానికి సగం ఉంటుంది

— 'సి ఇ ఇ-ఎన్ ఎఫ్ ఎస్' సౌజన్యంతో

"కలుపు మొక్కలతో పంటపొలాలు, మోహంతో మానవజాతి నాశనం చెందుతున్నాయి. ఉద్వేగాలు, ఆవేశాలు లేని సహనశీలురు ఎంతో పుణ్యాత్ములు."

అవీ - ఇవీ

బాంకాక్ కుంగిపోతుంది

థాయ్‌లాండ్ రాజధాని నగరమైన బాంకాక్ సంవత్సరానికి 10 సెం.మీ లు పైబడిన రేటుతో 1960 నుంచి 1988 వరకు మొత్తం 160 సెంటీ మీటర్లు భయంకరంగా కుంగిపోతూంది ముఖ్యంగా ఇక్కడ భూగర్భ జలప్రదేశాలలో లోతుగా అనేక నూతులు త్రవ్వడం వల్ల నేల దిగిపోయే సమస్య ఏర్పడుతూంది అంటున్నారు.

అలహాబాద్ హైకోర్ట్ 125 సంవత్సరాల నాటిది

అలహాబాద్ హైకోర్ట్ (ఉత్తరప్రదేశ్)కి 125 సంవత్సరాలు నిండాయి. ఇది భారతదేశంలో నాల్గవ పాత హైకోర్ట్ మరియు చిట్టచివరి చార్టర్డ్ హైకోర్ట్ దీనికి 1866 మార్చి 17న విక్టోరియా మహారాణి రాయల్ చార్టర్ జారీ చేసింది. మొట్టమొదట ఆగ్రాలో ఉన్న ఈ కోర్టు తరువాత 1869లో అలహాబాద్‌కి మార్చబడింది.

50 బిలియను టన్నుల బొగ్గు నిల్వలు

ది సెంట్రల్ మైన్ ప్లానింగ్ అండ్ డిజైన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ లిమిటెడ్ వారు భారతదేశంలో సుమారు 500 జియలాజికల్ బ్లాకులలో 4 మిలియను మీటర్లు డ్రిల్లింగ్ తరువాత 50 బిలియను టన్నుల బొగ్గు నిల్వలు ఉన్నాయని నిరూపించారు.

ఆసియాలో రెండవ మిక్కిలి పెద్ద కేబిల్-స్టేడ్ బ్రిడ్జి

హుగ్లీ నది మీదుగా కలకత్తా మరియు హౌరాలను కలుపుతూ ఆసియాలోనే రెండవ మిక్కిలి పెద్ద కేబిల్-స్టేడ్ బ్రిడ్జి (cable-stayed bridge) డెడ్‌లోడ్ కంపోసిట్ విధానంలో నిర్మించ బడుతూంది. హుగ్లీ నది మీద 2700 అడుగుల ముఖ్య బ్రిడ్జిలతో పాటు రెండుప్రక్కల 16 5 కి.మీ.ల పొడవు ఎత్తు చేయబడిన నిర్మాణానికి మొత్తం రూ. 400 కోట్లు ఖర్చు అవుతుంది

స్టాంపుల కథలు

స్వీడెన్ రాజభవనం

మలారెన్ సరస్సులో డ్రోట్‌నింగ్‌హోమ్ (Drottningholm) అనే బరోఖ్ రాజభవనం బొమ్మతో స్వీడెన్ ఒక స్టాంపును విడుదల చేసింది



ఇది స్వీడిష్ రాజవంశానికి 1981 నుంచి విడిదిగా ఉంది. ఈ రాజభవనం 17వ శతాబ్దం చివరి భాగంలో నిర్మించబడింది. 200 గదుల రాజభవనానికి దగ్గరగా అద్భుతమైన ఫ్రెంచి బరోఖ్ తోట, దానిని అనుకుని ఆంగ్లేయశైలి పార్కులో చైనీస్ పెవిలియన్ ఊహాత్మకమైన రోకోకో భవనం ఉంటాయి. వేసవి నెలలలో ఈ రాజభవనం థియేటర్లలో నాటకాలు ప్రదర్శింపబడతాయి. ఇది 18వ శతాబ్దంలో నిర్మించబడింది. గుస్తావ్ III కాలంలో (1771-92) బాగా ప్రసిద్ధి చెందింది.

— *కవితా రాయ్*

"ప్రేమించకుండా ఉండేకంటే ప్రేమించి విఫలం పొందడం ఎంతో మేలు."

మొదటి 20 ఎయిర్‌లైన్స్‌లో ఎయిర్ ఇండియా 16వది

1990-91 సంవత్సరంలో అత్యధిక లాభాలను అనుసరించి మొట్టమొదటి 20 స్థానాలను పొందిన ఎయిర్‌లైన్స్‌లో ఇండియన్ ఎయిర్ లైన్స్‌ది 16వ స్థానం మొట్టమొదటి మూడు ఎయిర్‌లైన్స్ వరుసగా సింగపూర్ ఎయిర్‌లైన్స్ కాదే పసిఫిక్ మరియు డెల్టా ఎయిర్‌లైన్స్.

— ఎయిర్‌లైన్ బిజినెస్ మాగజైన్ సౌజన్యంతో

వాయు కాలుష్యాన్ని చెట్లు తగ్గిస్తాయి



మీరు నివసించే చోట చుట్టుపట్ల దట్టంగా వృక్షాలను పెంచితే చాలా చల్లగా, హాయిగా ఉంటుందని భోపాల్‌లో మధ్యప్రదేశ్ ప్రదూషన్ నివారణ్ మండల్‌లో పరిశోధకులు అభిప్రాయాన్ని వెలిబుచ్చారు దట్టంగా పెరిగిన చెట్లు ఉష్ణోగ్రతను పెరగనీయదు గాలిని శుభ్రం చేస్తుంది. ప్రాణవాయువు తయారీకి గాలిలో ఉండే అదనపు కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ను పీల్చుకుని గాలిలో దుమ్మును, కాలుష్యాన్ని చెట్లు తగ్గిస్తాయని వీరి అధ్యయనం వల్ల తెలుస్తొంది

— 'సి ఇ ఇ-ఎన్ ఎఫ్ ఎస్' సౌజన్యంతో

ప్రపంచంలో మిక్కిలి చిన్న పెన్షన్‌దారుడు

ఇండియన్ ఆర్మీ నుంచి 5వ సంవత్సరం వయసు నుంచీ మాసవారీ పెన్షన్ పుచ్చు కుంటూన్న రాకేష్ రాజ్ ప్రపంచంలో బహుశా మిక్కిలి చిన్న పెన్షన్‌దారుడై ఉండవచ్చు. ఇతడి తండ్రి పి.జి. రాధాకృష్ణన్ డిఫెన్స్ అకౌంట్స్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో సీనియర్ ఆడిటర్‌గా ఉద్యోగం చేస్తూండేవాడు. తిరువనంతపురం (కేరళ)లో అప్పర్ కిండర్‌గార్డెన్‌లో చదివే ఈ విద్యార్థి డిఫెన్స్ పెన్షన్ అదాలత్ నుండి పెన్షన్ పుచ్చుకుంటున్నాడు. ఇతడి తల్లి తిరిగి వివాహం చేసుకోవడం దీనికి కారణం.

చరిత్రకు పూర్వం రాతిపై చెక్కిన చిత్రం

చరిత్రకు పూర్వం రాతిపై చెక్కిన ఒక పెంపుడు ఆస్ట్రిచ్ చిత్రం సహారా ఎడారి ఎడమ ప్రక్క రాతి కొండల ఒడ్డున కనుగొన బడింది. లోతుగా చెక్కబడిన ఆస్ట్రిచ్ చిత్రం 7,000 మరియు 5,000 సంవత్సరాల మధ్య నియోలిథిక్ యుగానికి చెందినది. ఆఫ్రికా ఖండంలో చరిత్రకు పూర్వపు రోజులలో ఆస్ట్రిచ్ ఈకలు అలంకరణకు ఎక్కువ ఉపయో గిస్తూండేవారు. వీటి గ్రుడ్లు గుల్ల (పెల్లు)లు పాత్రలుగా, పూసలుగా ఉపయోగించేవారు.

— 'సి ఇ ఇ-ఎన్ ఎఫ్ ఎస్' సౌజన్యంతో

ఢిల్లీలో 80,000 మంది స్పాస్టిక్‌లు

ఢిల్లీలో 80,000 మంది స్పాస్టిక్ (spastics)లు ఉన్నారు. సెరిబ్రల్ పాల్సీ వ్యాధి వల్ల వీరి శరీరంలో కండరాల సమన్వయం సరిగ్గా ఉండదు. దీనికి నివారణ లేదు.

— 'హ్యూమన్ రైట్స్ వరల్డ్ వైడ్' సౌజన్యంతో

"సానబట్టనిదే వజ్రానికి మెరుగురాదు. అలాగే కష్టాలు లేకుండా మానవుడు పరిపూర్ణుడు కాజాలడు."

మాజీవీ ద్వీపం మాయమైంది

హిందూ మహాసముద్రపు తీరరేఖ ప్రదేశాలలో గత 60 సంవత్సరాలలో సముద్రమట్టం 30 మొదలు 45 సెంటీ మీటర్లు పెరగడం వల్ల టాంగా ప్రదేశానికి దక్షిణంగా 50 కి.మీ ల దూరంగా పాంగనీకి దూరంగా ఉన్న మాజీవీ ద్వీపం అదృశ్యమైంది. ద్వీపం సముద్రంలో అధిక పోటు ప్రదేశంలో ఉండడం వల్ల ద్వీపానికి సంరక్షక కోరల్ రీఫ్ ఏర్పడలేదు. అంతే గాకుండా చేపలవాళ్లు చేపలను చంపడానికి డైనమైట్ ఉపయోగించడం వల్ల కెరటాలను అవుచేసే కోరల్ రీఫ్స్ నశించిపోయాయి.

— 'సి ఇ ఇ-ఎన్ ఎఫ్ ఎస్' సౌజన్యంతో

జెర్మ్ యుద్ధం

అంతర్జాతీయ ఒప్పందానికి విరుద్ధంగా సుమారు 11 దేశాలు రహస్యంగా బయలాజికల్ లేక జెర్మ్ యుద్ధానికి సిద్ధమవుతున్నాయని బ్రిటిష్ మిలటరీ ఇంటలిజెన్స్ వారు తెలుసు కున్నారు. ఒక చిన్న టీ చెంచాడు సూక్ష్మ జీవులు సమర్థవంతంగా వెదజల్లబడితే టన్నులకొద్దీ నెర్వ్ గాస్ నాశనం చేసేటంత శక్తివంతంగా ఉంటుంది. మానవ శరీరంలో ఒక్క చుక్క చేరితే చాలు మరణం సంభవిస్తుంది.

— 'హ్యూమన్ రైట్స్ వరల్డ్ వైడ్' సౌజన్యంతో

ప్రపంచంలో గొప్ప ధనవంతుడు

బ్రూనీ (ఆగ్నేయ ఆసియా) సుల్తాన్ మొత్తం 31 బిలియను డాలర్ల విలువైన ఆయిల్ మరియు గాస్ నిల్వలతోను, రియల్ ఎస్టేట్స్‌తోను, ఇన్వెస్ట్‌మెంట్స్‌తోను ఇప్పుడు ప్రపంచంలో మిక్కిలి గొప్ప ధనవంతుడు.

— 'ఫార్చ్యూన్ మాగజైన్' సౌజన్యంతో

గుహలో 113 రోజులు

26 సంవత్సరాల పాస్కెల్ బారియర్ దక్షిణ ఫ్రాన్స్‌లో కాలగతి తెలియకుండా, ఎవరూ తోడు లేకుండా, సూర్యరశ్మి తగలని పెద్ద చీకటి గుహలో 113 రోజుల పాటు గడిపి పైకి వచ్చాడు ఇతడు 1991 నవంబరు 22న గుహలో ప్రవేశించాడు. ఇతడు అక్కడ నిల్వ ఉంచిన ఆహారం తింటూ పెద్ద పెద్ద సొరంగ మార్గాలలోను, గాలరీలలోనూ నడుస్తూ కాలం గడిపాడు.

ప్రపంచపు మిక్కిలి గొప్ప ధనవంతురాలు

యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ క్వీన్ ఎలిజబెత్ II మొత్తం 107 బిలియను డాలర్ల ఆస్తులతో ప్రపంచంలో మిక్కిలి గొప్ప ధనవంతురాలు. వ్యవసాయ భూముల నుండి, రియల్ ఎస్టేట్ హోల్డింగ్‌ల నుండి మరియు స్టాక్ పోర్ట్‌ఫోలియో, కళాత్మక వస్తువులు, ఆభరణాల మీద ఈమెకు అమూల్య సంపద లభించింది.

— 'ఫార్చ్యూన్ మాగజైన్' సౌజన్యంతో

●

యుద్ధ విజ్ఞాన ప్రగతి

భయంకరమైన యుద్ధాలను గురించి ఆలోచించడానికి అది సంతోషకరమైన విషయం కాదు. అయినా నేడు యుద్ధం అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవడం భావ్యం. గత కొద్ది సంవత్సరాలలో పారిశ్రామిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పదిరెట్లు పెరి గితే యుద్ధ విజ్ఞాన ప్రగతి నూరురెట్లు పెరిగింది. పూర్వకాలపు సైనికులు, యోధులు కాదు వీరు ఈనాడు ఆకాలపు విల్లు, బాణాలు లాగా ఎందుకు పనికిరారు. నేటి యుద్ధం అంటే అన్నీ మెకనైజ్డ్ టాంకులు (చక్రాల మీద నడిచే ఒక రకం యుద్ధ నౌక), వాయు విమానాలు, బాంబులు - ముఖ్యంగా చివరి రెండు

'ఉద్యమశీలురకు విసుగు, విరామం ఉండవు.'' — మేక్సిమ్ గోర్కీ

ఉన్నది పంచుకోవడంలో సంతోషం

స్వామీ జ్యోతిర్మయానంద

ఒకనాడు సాయంకాలం సెంట్ పీటర్ ఒక గ్రామంలో ప్రవేశించి ఒక ధనవంతురాలు ఇంటి తలుపు కొట్టాడు. 'ఎవరది' అంటూ తలుపు తీసింది ఆమె - వెంటనే సెంట్ పీటర్ 'నేను పరదేశిని. ఇక్కడ కాసేపు విశ్రమించి కాస్త అన్నం తిని, మంచి నీళ్ళు త్రాగి వెళ్లిపోతాను. నేను చాలా అలసిపోయాను. ఆకలి వేస్తుంది. దాహంగా ఉంది' అన్నాడు.



ఆమె వెంటనే దబాలున తలుపు మూస్తూ 'అదంతా ఇవ్వడానికి నాకు ఇక్కడ టైము లేదు. అసలు నీకు ఇవ్వడానికి ఇష్టం లేదు' అంది. 'పనిచేసి సంపాదించుకోలేని సోమరిపోతులకు నేను ఎందుకు ఇవ్వాలి. నేను సంపాదించినదంతా కష్టపడి పని చేసి సంపాదించాను. ఊరికే తలుపు తట్టి నా సంపాదనలో నీవు భాగం అనుభవించలేవు. వచ్చిన దారిన పో' అంది.

పీటర్ బయలుదేరి తిరిగి బట్టలు నేసి బట్టలు మార్కెట్‌లో అమ్ముకునే ఒక పేదరాలు ఇంటికి వెళ్ళి తలుపు తట్టాడు. తలుపు తీసి లోపలికి రమ్మని ఆమె ఆహ్వానించింది. 'నేను నిరుపేదను. నాకు ఉన్నదాంట్లో ఏదో ఇస్తాను. ఉన్న దానిని ఇతరులతో పంచుకుని అనుభవించడం కంటే వేరే ఆనందం లేదు' అంది.

సెంట్ పీటర్‌కి ఎంతో సంతోషం అయింది. కాస్త తిని, విశ్రాంతి తీసుకుని వెళ్ళి పోయాడు వెళ్ళే ముందు ఆ పేదరాలిని 'రేపు నీవు ప్రారంభించిన పని రోజంతా కొనసాగుతుంది' అని దీవించాడు. అతడు చెప్పిన ఈ మాటలకు అర్థం తెలియకపోయినా ఆ ముసలమ్మ సంతసించి అభిమానంతో అభినందనలను తెలియజేసింది.

మరునటి రోజున ఏం చేద్దామా అని ఆలోచిస్తూ ఉంటే అంతకుముందు నేసిన బట్టను కొలుద్దామనే భావన తోచింది. ఒక గజం బద్ద తీసుకుని బట్టవిప్పుతూ కొలవడం ప్రారంభించింది. అబ్బ! ఏం ఆశ్చర్యం! ఆ పెద్ద మనిషి దీవించినట్టు బట్ట విప్పుతూ ఉంటే దానికి అంతు అసలు కనిపించడం లేదు. సాయంకాలం దాకా అలా బట్టను విప్పుతూనే ఉంది. ఎంత కలిగేటట్టు ఆ బట్ట అంతా మంచి మంచి డిజైనుతో బళ్ళ కొద్దీ అయింది. మరునాడు దీనిని మార్కెట్‌కి అమ్మకానికి తీసుకువెళ్ళింది. ఇక జీవితంలో కష్టపడి పని చేయకుండా జీవితాంతం సరిపోయే డబ్బు అమ్మకంలో వచ్చింది.

ఈ విధంగా అమాంతంగా, అనంతంగా

"సుఖంగా ఉన్నామని భావించని వారు ఎన్నటికీ సుఖంగా ఉండలేరు."

పెరిగిపోయిన బట్టను చూచి అతిథిని వెళ్ళ గొట్టిన ధనవంతురాలు ఆశ్చర్యపడిపోయి 'ఇది ఎలా సాధ్యమైంది' అని అడిగింది దానికి ఆ పేదరాలు 'మా ఇంటికి ఒక అతిథి వచ్చాడు ఆ అతిథి వెళ్లిపోయే ముందు ఈ వరం ఇచ్చాడు' అంది. అతిథి, అతిథి ఇంటికి రావడం అన్నీ వివరంగా వర్ణిస్తూంటే ఆ ధనవంతురాలు తన ఇంటికి వచ్చిన వాడేనని తెలుసుకుని తెల్లబోయింది.

నేర్పుతో ఆమె 'ఈసారి అతడు మీ ఇంటికి వస్తే మా ఇంటికి అతనిని పంపించు. నీవు అతడికి ఎంతో సహాయం చేసిన దానవు అవుతావు. ఎందుకంటే నీవు పెట్టిన ఆహారం కంటే మంచి ఆహారం నేను ఇస్తాను' అంది

సెంట్ పీటర్ ఎప్పుడు వస్తాడా అని ప్రతీరోజు కాచుకుని కూర్చుంది మంచి బట్టలను కొలవ డానికి సిద్ధంగా ఉంది చివరికి ఒకరోజున సెంట్ పీటర్ వచ్చాడు దొంగనవ్వుతో రకరకాల తినుబండారాలు, ఆహారం పెట్టింది అతడు తిని వెళ్లిపోతూండగా 'క్రిందటిసారి ఆ ముసలమ్మకు వరం ఇచ్చావు. నాకు కూడా ఇవ్వు' అని అడిగింది

సెంట్ పీటర్ 'నేను నీకూ అదే వరం ఇస్తాను నీవు రేపు ఉదయం ప్రారంభించిన పని రోజంతా కొనసాగుతుంది' అన్నాడు

అమ్మా! ఇంకేం కావాలి అనుకుంది. సెంట్ పీటర్ వెళ్ళిపోయాడు సంతోషంతో మరునాడు లేచి బట్ట కొలవడానికి ప్రణాళిక ఏర్పరచు కుంది రోజంతా కొలుస్తూంటే దాహం వేస్తుందని నీళ్ళు తెచ్చుకుందామని నీళ్ళు తోడడం ప్రారంభించింది. రోజంతా అదే. వరం ప్రకారం నీళ్ళు తోడడం జరిగింది కాబట్టి సాయంకాలం దాకా నీళ్లు తోడడం అయింది. 'అయ్యో! నన్ను రక్షించండి' అని కేకలు పెడుతూంది అయితే దగ్గర ఎవరూ లేరు సాయంకాలం అయేటప్పటికి తల మునిగేదాకా నీళ్ళు వచ్చేసాయి నీళ్ళలో మునిగిపోయింది

ఈ చిన్న నీతి కథలో ఎంతో సందేశం ఉంది ఉదార హృదయం గల ఆ ముసలమ్మ ఎంతో సౌభాగ్యాన్ని అనుభవించింది. ఆవిడ లాగే మీరూ ఎప్పుడూ కర్మ అనే బట్టను నేస్తారు మీరు దేవుని భక్తులైతే, ప్రేమాను రాగాలతో ఉదారబుద్ధిగల వారైతే ఏ రోజుకి ఆరోజు మీ సత్కర్మ ఫలితం పెరుగు తూంటుంది. సాయంత్రం అంటే మీకాలం సమీపించినప్పుడు మీ హృదయమంతా దివ్య తేజస్సుతో నిండి తొణికిసలాడుతూ ఉంటుంది పరమాత్ముని కటాక్షంతో స్వర్గ సౌఖ్యాలను అనుభవిస్తారు. తిరిగి భూలోకం లోకి రారు మోక్షం అనుభవిస్తారు.

ఈ విధంగా కాకుండా మాయతో, అత్యాశతో, అహంకారంతో ప్రవర్తిస్తే మరోరకం అద్భుతం మీకు తప్పదు ఋణ కర్మలను సృష్టించు కుంటారు. అందులో మునిగి తేలుతూంటారు ఒక జన్మ తరువాత మరో జన్మ వస్తూంటుంది. ●

మహనీయులు ఘనత పెరిగిన కొద్దీ వినయంగా ఉంటారు

జీవితం అన్ని రంగాలలోను, అన్ని సమయాల లోను వాస్తవంగా మహనీయులైన వారు అతి వినయంగా అందరికీ అందుబాటులో ఉంటారు. బడాయిలకు పోరు. ఆడంబరాలు ఉండవు. ఘనత పెరుగుతూన్న కొద్దీ అతి వినయంగా ప్రవర్తిస్తారు. నియమాలను, నిబంధనలను గ్రహిస్తారు. తెలియనివి తెలుసుకుంటారు.

— వెల్మా ఎస్. సైమన్‌సెన్

"మితిగా ఉంటేనే మందు, మితిమీరితే విషమే."

వీరిని గురించి తెలుసుకోండి

ప్రొ. హెచ్ కె సంకాలియా: ప్రఖ్యాత పురా వస్తు శాస్త్రజ్ఞుడు మరియు అనేక దేశాలు పర్యటించిన పండితుడు శాస్త్రయుక్తంగా పురా వస్తు విజ్ఞానాభివృద్ధికి మిక్కిలి పాటుపడ్డాడు ఇతడు బ్రిటిష్ అకాడమీకి మరియు అమెరికా ఎక్స్ప్లోరర్ క్లబ్‌కి గౌరవసభ్యుడుగా ఉన్నాడు

మిస్ మిథాన్ టాటా: లింకన్ ఇన్‌లో ప్రప్రథమ భారతీయ మహిళా బారిష్టరు

ఈమె లండన్ యూనివర్శిటీలో ఎకనామిక్స్‌లో MSc పట్టమును పొందిన ప్రప్రథమ భారతీయ మహిళ.

బిమల్ మిత్రా : భారతదేశపు ప్రఖ్యాత పండిత వర్గంలో పేరు పొందిన రచయిత. 500కు పైగా కథలు, 100కు పైగా నవలలు రచించాడు. ఇతడి 'సాహెబ్ బీబీ గులామ్' నవల మిక్కిలి ప్రసిద్ధి పొందింది.

రమాకాంత్: ప్రఖ్యాత హిందీ రచయిత. 'చోటే చోటే మహాద్వీప్', 'తీస్రా దేశ్', 'దర్వాజే పర్ ఆగ్' ఇతడి ముఖ్య రచనలు.

బహిరంగ ప్రసంగం

డ్యూక్ ఆఫ్ విండ్సర్ ప్రిన్స్ ఆఫ్ వేల్స్ అయినప్పుడు తన మొట్టమొదటి బహిరంగ ప్రసంగ ప్రయత్నాలను గురించి ఈ విధంగా వివరించాడు

నేను ప్రసంగించినప్పుడల్లా విశిష్టకరమైన ప్రసంగ ధోరణి వాస్తవంగా మానవ నైపుణ్య విశేషం అని గౌరవిస్తూండేవాడిని విన్స్టన్ చర్చిల్ అపురూప ప్రసంగ నైపుణ్యం నాకు తెలిసినంత వరకు ఎవరికీ లేదు నా ప్రథమ ప్రసంగ ప్రయత్నాలను సానుభూతితో తిలకించేవాడు. "నీవు ఒక ముఖ్యమైన విషయం చెప్పదలచినప్పుడు దానిని సూక్ష్మతరం చేయకు. పైల్ డ్రైవర్‌ను ఉపయోగించు. చెప్పదలచిన విషయాన్ని సూటిగా ఒకసారి చెప్పి, వెనుకకు మళ్ళి తిరిగి చెప్పు, మూడవసారి తిరిగి చెప్పు. ఫలితం అద్భుతంగా ఉంటుంది" అని చర్చిల్ నాకు చెప్పాడు.

అపూర్వ విషయాలు

'J' తప్ప అన్ని అక్షరాలు ఉన్నాయి

బైబిల్‌లో ఎజ్రా అనే ఏడవగ్రంథం 21వ పద్యంలో ఇంగ్లీషు వర్ణక్రమంలో 'J' తప్ప అన్ని అక్షరాలు ఉన్నాయి.

"జీవితం దుర్భరమైనప్పుడు జీవితాన్ని ఉపయోగకరంగా మార్చుకోడం నేర్పరితనం."

ఎవరు వేదాంతి?

తత్త్వశాస్త్రం అధ్యయనం చేసి విజ్ఞానాభి వృద్ధి పొందినవాడు విద్యార్థి. అంతేగాని వేదాంతి కానేరడు. యోగాభ్యాసం వల్ల పరి పూర్ణతను సంపాదించినవాడు వేదాంతి లేక తత్త్వవేది. వేదాంతి సదాచార సంపన్నతకు సజీవ చిహ్నం. ఇటువంటి వ్యక్తే జనానీకానికి అధినాయకుడుగా ఉండడానికి సమర్థుడు.



ఒక వేదాంతి ఆ హెూదాను వ్యక్తిగత ప్రభావం వల్ల పొందలేడు. జాతి ప్రభావం వల్ల పొందలేడు. దోషరాహిత్యమైన పరిపూర్ణ స్థాయికి పరిణ మించి సమాజసేవకు అంకితం అవుతాడు,

ఒక ధనవంతుడు తన ధనంలో కొంత ధనాన్ని లేక పూర్తి ధనాన్ని ఇతరులకు దానంగా ఇవ్వవచ్చు. అటువంటివాడు మహాదాత, పరోపకారి. కానీ తాత్త్వికుడైన వేదాంతి తన కోసం దేనినీ దాచుకోడు. తనను, తన సర్వస్వాన్ని మానవలోకానికి అర్పితం చేస్తాడు. తాను వెచ్చిస్తూ ఇతరులపై వెచ్చిస్తాడు. వేదాంతికి మరణం లేదు. భౌతిక కాయం నశించిన తరువాత కూడా తాను జీవించిన సమాజంలో లీనమైపోతాడు. సమాజంలో ప్రతీ వ్యక్తి ద్వారా అర్హత ఉన్నంత వరకూ వేదాంతి తేజస్సు ప్రకాశిస్తూంటుంది.

— 'అన్పెలి' సౌజన్యంతో

అమృత ఫలం పేదల పాలిటి ఆపిల్



ఆమలకం (ఉసిరిగ) పేదల పాలిటి ఆపిల్. దీంట్లో 80 శాతం విటమిను C ఉంటుంది. నెరసిన జుట్టును నల్లబరుస్తుంది. శరీరానికి కాంతిని ఇస్తుంది క్షయ రోగాన్ని నివారిస్తుంది. వృద్ధాప్యాన్ని పది సంవత్సరాలు తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది సుఖ విరేచనకారి. ప్రతీ రోజూ ఉదయం ఉసిరికాయ తినండి లేక ఉసిరి కాయ ఊరగాయ తినండి. దీనినే అమృత ఫలం అని కూడా అంటారు.

"ఆత్మ జ్ఞానమార్గంలో స్వార్థపరత అంతరాయం."

EDITED, PRINTED AND PUBLISHED BY K V. GOVINDA RAO
AT No 9, DESIKA ROAD, MYLAPORE, MADRAS-600 004 (INDIA)
PRINTED AT
Desh Publications (P) Ltd. Madras-14 (Ph : 848084,



Registered No. TN/MS(C)/1130, Licence No. TN/MS(C)/WPP 58
Licenced To Post Without Prepayment